PARALELA 45
CĂRŢI PRACTICE

LIVIU PREDESCU

AUTISMUL NU ESTE MARGINEA PRĂPASTIEI

Editura Paralela 45

CUVÂNT-ÎNAINTE

La Liviu Predescu se materializează îmbinarea dintre dorinţa de a face şi profesionalismul utilizat în ceea ce face, între verbul captivant şi înţelepciunea lumii turnată acolo unde trebuie, pentru a sublinia, cu inteligenţă, ideile importante care devin atât de strălucit reliefate sub condeiul său.

Asta înseamnă capacitatea de a înţelege lumea, viaţa şi omul. Ca un diamant de strălucire intelectuală, atât de mult adevăr este surprins în aceste pagini, în fraze extrem de clare, cum doar la marii oameni şi în înţelepciunea populară poate să se cristalizeze.

Autorul nostru este omul care a introiectat perspectivele şcolilor psihoterapeutice pe care le-a parcurs şi le aplică atât pentru el, cât şi pentru mediul pe care îl formează. Pentru că este un formator. Nu un om care doar se adaptează, ci o persoană ce construieşte un mediu în care celălalt să se formeze şi/sau să se reformeze. Empatia, căutarea şi fructificarea resurselor din celălalt te uimesc.

Este o carte de terapie şi nu numai. Este un manual de viaţă care poate să fie citit de oricine, cu sentimentul, în momentul lecturii, de regret că la un moment dat va trebui să lase cartea din mână pentru a reintra în obligaţiile cotidianului. Sau va trebui să o lase din mână pentru a asimila partea de adevăr despre sine ingerată până atunci, în paginile parcurse. Nu este uşor să te expui în faţa unei oglinzi sincere.

De întâlniri cu astfel de oameni are nevoie oricine: incomozi, pentru că îţi arată, pentru a merge cu tine mai departe, partea ta vulnerabilă. Te gândeşti că dacă acest scriitor îţi schimbă gândurile, îţi schimbă şi viaţa.

Veţi observa pe tot parcursul cărţii lupta dusă de psiholog cu agonia părinţilor care au copil cu autism, păstrându-şi însă, în permanenţă, echilibrul interior şi încrederea în metodele sale. Această carte are frumuseţea eleganţei unui spectacol al argumentaţiei tehnice, logice, terapeutice şi înţelepte.

Tudor Mitasov,
lector curs
autism

— Desenaţi un cerc! Marcaţi centrul cercului! în acest cerc desenaţi ce vă trece prin minte acum! Ce ar putea să fie? Cum s-ar intitula?

- AUTISM.

GENIU ... „ A UT IST” NU ESTE NICIODATĂ ADJECTIV

Eu mă uit la un pian şi văd o grămadă de clape, nişte pedale şi o mare cutie din lemn. Dar Mozart, Beethoven, aceştia au văzut altceva. Pur şi simplu, îl înţelegeau. Aceştia cântau pur şi simplu. Trăiau muzica. în fapt, când asculţi muzica lui Mozart sau muzica lui Beethoven sau muzica lui Bach, Handel, Béla Bartók, Erik Satie, asculţi muzica unui adult cu autism.

Când citeşti poeziile sau povestirile lui Hans Christian Andersen, Mark Twain, Jane Austen, George Orwell, Simoné Weil, Lewis Carroll, Franz Kafka, Sir Arthur Conan Doyle, Emily Dickinson, James Joyce şi Isaac Asimov, te laşi de fapt purtat în lumea fantastică a unui adult cu autism. Eu nu am nici talentul să pictez un tablou, nu ştiu nici să sculptez.

Când admiri însă sculpturile sau picturile lui Michelangelo Buonarroti şi Leonardo Da Vinci, preţuieşti perfecţiunea unui adult cu autism. Vincent Van Gogh a avut, de asemenea, autism – deşi a fost mult timp pacientul unor instituţii pentru cei cu tulburări psihiatrice, şi-a tăiat o ureche chiar, acesta a realizat aproape nouă sute de lucrări de pictură şi mult peste o mie de desene doar într-un deceniu.

Mai departe: când urmăreşti notele şi discursurile lui Benjamin Franklin sau pe cele ale lui Thomas Jefferson sau pe cele ale lui Abraham Lincoln sau pe cele ale George Washington, ai atunci viziunea politică (şi nu doar) a unui adult cu autism.

în ciuda percepţiei lor firave asupra lumii

înconjurătoare, unele dintre persoanele cu autism sunt dotate în anumite domenii. Unii pot să cânte la un instrument melodii după ureche sau să realizeze un desen detaliat al unei clădiri pe care au

văzut-o o singură dată în viaţă, unii pot calcula mai rapid decât calculatorul, pot să spună dacă un număr foarte mare este prim; unii sunt adevărate enciclopedii ambulante în domeniile de care se simt atraşi, unii sunt experţi în limbi moarte. Dar vreodată o persoană cu autism nu va avea aptitudini combinate. în fine, unii au un nivel crescut al inteligenţei, răsturnând teorii dedicate şi vehiculate în manuale şi tratate.

A urmat doar trei luni de şcoală. Un profesor i-a spus că este prea prost ca să înveţe ceva şi ar trebui să aleagă un domeniu în care ar putea să trăiască în virtutea personalităţii lui plăcute. La 12 ani lucra la căile ferate. Nu a făcut vreodată studii de matematică sau de fizică. Dar a fost un autodidact. Şi îşi fixase un ţel foarte ambiţios: să scoată o invenţie la fiecare şase luni – înainte să moară, avea peste o mie de invenţii patentate în Statele Unite ale Americii. Practic, este imposibil să ne imaginăm vremurile noastre, lumea noastră (aşa-zis) „nonautistă”, fără contribuţia sa importantă la inventarea electricităţii şi a becului cu filament, a centralei electrice, a fonografului, a telefonului, a camerei de filmat şi a multor, multor altele. Numele lui: Thomas Edison, adult cu autism.

în anul 1905, existau sute de profesori renumiţi pentru studierea Universului. Cu toate acestea, un funcţionar în vârstă de 26 de ani, care se ocupa de fizică în timpul liber, a fost cel care a bulversat complet toate teoriile acceptate atunci ale fizicii şi a schimbat lumea: Albert Einstein, adult cu autism. A fost un singuratic şi a învăţat greu să citească în primii ani ai vieţii. Ulterior, acesta repeta obsesiv fraze şi ţinea prelegeri confuze, chiar şi când era mai în vârstă.

Autismul nu este sinonim cu *persoane izolate* care trăiesc în lumea lor. Persoanele cu autism trăiesc în lumea noastră. Aptitudinile lor nu sunt decât simple forme de

exprimare care se formează treptat pentru a compensa pe cât posibil lipsa metodelor verbale sau scrise de comunicare, cât şi gestica lipsită de înţeles. Supliciul persoanelor cu autism (înalt-funcţional) nu pare să vină atât din pricina autismului, cât din neidentificarea lor cu valorile lumii „nonautiste* în care s-au născut.

Când studiezi opera lui Cari G. Jung, psihanalist, vizionar, afli de fapt preocupările unui adult cu autism. Sau ale altor sa- vanţi, precum Charles Darwin, care a revoluţionat ştiinţa prin teoria evoluţiei speciilor şi a selecţiei naturale. *„în fiecare specie* – concluziona savantul – *nu cel mai puternic supravieţuieşte, nici cel mai inteligent, ci cel care se adaptează cel mai rapid la schimbare.”* A fost un singuratic în copilărie şi era obsedat de colecţii şi de catalogări.

Sau Isaac Newton. Acesta era atât de adâncit în muncă încât uita să mănânce chiar şi zile la rând. Era destul de violent cu puţinii săi prieteni şi ţinea cursuri în săli în care nu se mai afla nimeni în afară de el.

Sau Mărie Curie şi Nikola Tesla – şi aceştia au avut autism. Sau filozofi, precum Socrate, Immanuel Kant, Samuel Beckett, Friedrich Nietzsche, Bertrand Russell, Jean-Paul Sartre, Ludwig Wittgenstein – şi aceştia au avut autism.

Henry Ford nu a inventat automobilul: băiatul de fermier a transformat această invenţie într-o schimbare care avea să aducă o contribuţie extrem de importantă la dezvoltarea industriei automobilelor şi care astfel a sprijinit crearea fabricilor moderne, schimbare care ne influenţează vieţile şi astăzi. A avut de asemenea autism.

Iată o galerie de personalităţi fulminantă: compozitori, matematicieni, conducători de state, scriitori, actori, dramaturgi, oameni de ştiinţă – sunt oameni cu autism, de excepţie, faimoşi şi geniali, care te inspiră şi te încurajează. Lista acestor personalităţi care au reuşit să îşi depăşească

condiţia de persoană cu autism şi au adus contribuţii semnificative şi au influenţat lumea în care trăim, care aşadar au îmbogăţit lumea noastră „nonau- tistă”, agitată, grăbită, imorală, speriată, agresivă, aglomerată, distructivă, rămâne deschisă.

Oameni remarcabili sau persoane cu autism celebre? Oameni cu autism remarcabili sau persoane celebre cu tulburări psihiatrice? Variantele acestea sunt la fel de adevărate.

Există asemănări frapante care leagă tulburările produse de autism şi creativitatea geniilor, dar nu înseamnă că toţi cei care au autism, au şi afinităţi extraordinare: au un alt fel de a vedea lucrurile, de a comunica şi de a relaţiona cu cei din jur – da! o parte dintre persoanele cu autism au şi retard mintal, iar (cel mai adesea) asta nu se specifică. Sunt expuse extremele: fie autismul este o boală teribilă (eu o să repet până la epuizare că autismul nu este o boală) sau închisoare a sufletului chiar, fie autismul este asociat cu abilităţi uimitoare. Or, altele sunt lucrurile.

Dr. Leo Kanner este primul care a descris autismul ca fiind o *„incapacitate de relaţionare în mod obişnuit cu oameni şi situaţii încă de la începutul vieţii”,* într-o scriere din anul 1943, numită *„Autistic Disturbances of Affective Contact”.* S-au făcut de atunci o serie de amănunţite cercetări şi studii laborioase pretutindeni în lume – autismul prezintă de atunci nişte rezultate neaşteptate încă şi pentru cercetători – descoperirile nu au dus însă şi la elucidarea originii autismului. Cândva se credea că stilul parental şi chiar comportamentul din timpul sarcinii, că o relaţie parentală deficitară, că vaccinurile (imunizarea) şi chiar alimentaţia determină autismul. Aceste lucruri sunt acum, incontestabil, false (mituri).

Totuşi, se ştie că factorii de mediu şi factorii genetici (ereditatea) joacă un rol major. Se ştie că această tulburare

este des întâlnită la gemenii identici: studii diferite au arătat că, dacă unul dintre gemenii identici are autism, atunci este o şansă ridicată (de 63-98%) ca şi celălalt geamăn să manifeste autism. Se ştie că pentru gemenii care nu sunt identici – numiţi şi fraternali sau dizigoţi – probabilitatea este mult scăzută (între 0-10%) ca ambii gemeni să dezvolte autism. Se ştie, în fine, că probabilitatea ca fraţii născuţi în perioade diferite să fie afectaţi de autism este de aproximativ 3%. Iar ereditatea nu poate să fie negată nici în cadrul

extins al familiei: un copil care are un frate sau o soră afectată de autism riscă de zece ori mai mult să dezvolte aceeaşi deficienţă, de trei ori mai mult dacă are un frate sau o soră vitregă cu autism, şi de două ori dacă are un văr cu autism.

Se ştie că, în mod obişnuit, copiii cu autism prezintă şi alte aspecte comportamentale sau tulburări asociate, comorbidităţi precum epilepsie (convulsii), hiperactivitate, deficit de atenţie, tulburări anxioase, tulburare depresivă, întârziere mintală, întârziere în dezvoltarea limbajului, tulburări de somn, patternuri alimentare anormale, crize de furie şi agresivitate severe, chiar şi comportament auto-agresiv. Epilepsia, în mod special, devine mai acută pe măsură ce copilul înaintează în vârstă.

Ursitoarele se poartă diferit cu geniile atunci când se nasc. Avem, pe de o parte, autismul. Avem, pe de altă parte, tulburările psihiatrice. Autismul nu înseamnă însă ¡maturitate, iar tulburările psihiatrice pot avea dimensiuni pozitive. Sunt, într-adevăr, la fel de împovărătoare precum ale persoanelor obişnuite. Dar modul cum aceştia au reuşit să le înfrunte, realizând în acelaşi timp capodopere, teorii inovatoare sau mişcări politice importante, este o dovadă a faptului că autismul, respectiv tulburarea psihiatrică, nu trebuie privite ca pe o experienţă care obligatoriu reduce din valoarea fiinţei umane.

Se ştie că autismul, creativitatea şi geniul au cauze genetice comune. în fapt, studiile arată că puţine sunt (între 5-10%) persoanele cu autism care au „abilităţi de savanţi”. Este, într-adevăr, fascinant să cunoşti astfel de copii, dar majoritatea copiilor cu autism sunt normali, ca orice alt copil. Care sunt însă genele „vinovate” de autism? Care sunt genele genialităţii? Acestea nu sunt identificate, nu ştim nici câte sunt. Factorii genetici sunt complecşi şi departe de a fi pe deplin cunoscuţi. Avem încă multe lucruri de învăţat, de clarificat, de înţeles, de resemnificat.

Autismul poate să fie determinat de interacţiuni multigenice sau de mutaţii spontane ale genelor. Deşi simptomele din copilărie se pot diminua cu vârsta, autismul este o tulburare de termen lung. Persoanele cu autism au dificultăţi în a stabili relaţii cu cei din jur, iar acest lucru îi predispune şi la marginalizare. Au fobii, dar nu conştientizează pericole reale. Unele dintre persoanele cu autism rămân sub îngrijire instituţionalizată, iar multe rămân fără abilitatea de a vorbi. Puţine sunt cele care, în urma unor programe structurate, dobândesc limbajul şi anumite abilităţi sociale.

Aceste interese speciale se pot schimba pe parcursul vieţii, fiind înlocuite de altele. Cum putem şti ce gândeşte şi ce simte o persoană cu autism? Este nevoie să cunoaştem toate aspectele autismului, cu cele bune şi (cât mai important) cu cele rele. Autismul este mai întâlnit în rândul băieţilor: patru sau cinci băieţi la o fată au autism. Dar fetele cu autism sunt adesea afectate mai sever decât băieţii şi au un scor mai scăzut la testele de inteligenţă (IQ)I în fine, unele voci susţin chiar că există servicii secrete – în special cele americane – care folosesc capacităţile unor persoane cu autism, de exemplu, pentru descifrarea unor coduri!

NU SCAPI DE CEVA EVITANDU-L, CI NUMAI TRAVERSÂNDU-L

Copiii cu autism nu sunt atât de diferiţi de ceilalţi. Autismul nu îşi anunţă prezenţa, loveşte subtil şi eficient, picătură cu picătură, nu se grăbeşte – autismul îl descoperi, nu când este prea târziu, dar îndeajuns de târziu. Pentru că simptomele autismului sunt mascate de abilităţile intelectuale, iar comportamentul acestora în societate pare mai repede unul capricios, sau şi mai rău, lipsit de educaţie.

în psihologia clinică şi în psihiatrie deopotrivă, autismul este un sindrom definit comportamental. Nu există un test clar pentru diagnosticarea sa. De obicei, părinţii observă (în jurul vârstei de 2-3 ani) că fiul sau fiica lor nu se mai dezvoltă la fel ca ceilalţi copii de vârsta lor. Copilul a avut până atunci o dezvoltare normală, dar la nivel psihic totul pare că s-a prăbuşit. A început să vorbească binişor şi ulterior a început să piardă achiziţiile vocale, are o atitudine indiferentă, se comportă de parcă nu aude atunci când este strigat, nu priveşte în ochi, nu se joacă cu alţi copii, este foarte tăcut sau dimpotrivă, plânge foarte des şi mult, nici nu foloseşte gesturi pentru a-şi face cunoscute dorinţele, prezintă mişcări bizare, stereotipe (flutură mâinile, se leagănă, ţopăie, merge pe vârfuri) şi pare mai repede interesat – perioade mari de timp – mai mult de anumite părţi ale jucăriilor decât de iniţierea unui joc cu sens, iar comportamentul (agitaţia, refuzul de a colabora pentru anumite activităţi pe care i le propui şi crizele de isterie) pare scăpat de sub controlul părinţilor.

Este foarte greu, pentru că simţi cum îl pierzi. Te uiţi zilnic la micuţ şi nu îţi dai seama ce s-a întâmplat, dacă nu cumva ai

făcut tu ceva, dacă tu ai greşit sau s-a întâmplat altceva, dar nu ştii ce anume, când şi de ce. îţi dai seama că, puţin câte puţin, începi să îl pierzi şi nu ştii ce să faci ca să îi opreşti căderea. Până unde va cădea? Părinţii încep să se îngrijoreze şi toate acestea îi silesc să se adreseze medicului, solicită evaluarea din partea unui specialist. Un medic poate să realizeze o examinare psihiatrică a sa, excluzând alte tulburări precum schizofrenia, muţenia selectivă (când copilul alege să nu vorbească, dar poate vorbi dacă vrea) sau retardul mintal, pentru a numi câteva. Alte teste verifică abilităţile de limbaj. Se instituie, în fapt, necesitatea pentru o evaluare globală a dezvoltării micuţului. Atunci când toate rezultatele testelor sunt coroborate, medicul poate pune un diagnostic corect.

Părinţii primesc aşadar lovitura diagnosticului: copilul are autism. Adică? Autismul afectează foarte des apariţia şi dezvoltarea limbajului, iar impactul este major în comunicare şi în interacţiunea socială. Copilul cu autism prezintă comportament stereotip, repetitiv şi ritualizat – aliniază obsesiv lucruri (jucării, obiecte) sau are alte activităţi repetitive (se învârte des în jurul propriei axe, deschide şi închide continuu uşile) – dar şi interes scăzut faţă de mediul în care trăieşte, faţă de mamă, faţă de tată, faţă de fraţi. Persoanele cu autism pot visa cu ochii deschişi în mod constant sau, aparent, să nu fie conştienţi de cei din preajmă. Cei mai mulţi copii cu autism preferă să se joace singuri şi îi tratează pe ceilalţi oameni ca fiind simplu decor.

Cercetătorii fac eforturi neîntrerupte să depisteze cauzele exacte (originea) autismului. Unul dintre motivele din pricina cărora acestea sunt dificil de identificat este faptul că gravitatea afecţiunii şi combinaţia de simptome diferă destul de mult de la o persoană la alta. Există un spectru de simptome pe care le au copiii cu autism şi nu există o anume tipologie, care să fi fost întâlnită la toţi. Pe scurt, doi copii cu acelaşi diagnostic de autism se comportă total diferit. în plus, nu au toţi aceeaşi personalitate sau acelaşi temperament, nu înseamnă nici măcar că toţi se manifestă în acelaşi mod. Mai îngrijorător: manifestările

■ linice variază, în mod semnificativ, nu doar de la copil la copil,

■ .it şi la acelaşi copil în timp. Unele simptome pot fi să fie mai .« centuate şi mai intense la o anumită vârstă şi pot varia ca se- vrritate la altă vârstă, determinând tablouri clinice diferite, deşi toate sunt expresii ale

aceluiaşi spectru de tulburări (dedesubtul tuturor acestor aparenţe, vei descoperi acelaşi pattern, aceleaşi
< aracteristici).

Autism? Impactul asupra vieţii fiecăruia dintre părinţi, individual, şi chiar asupra relaţiei lor, în familia lor, este devastator. I ste cumplit, ţi se pare nedrept! Ai senzaţia că nu poţi să mergi mai departe, acolo se opreşte totul, că nu ai cum, nu ai resur- '•le, pur şi simplu nu mai vezi niciun firicel de lumină. Autism? Negi şi amâni ceea ce deja trebuie lucrat cu copilul, simţi că
< ei din jurul tău nu te pot înţelege, că specialistul s-a înşelat. Respingi orice lucru care contrazice starea de fapt, catalogând-o drept aberaţii sau gândire nebună.

Autism? Simţi o stare de gol interior, acest gol interior te apasă, nu te lasă să scoţi la iveală resursele tale care parcă au dispărut brusc, lăsând locul neputinţei, nemulţumirii, dezamăgirii, neîncrederii, disperării, furiei. Şi încă peste toate, amânările – or, în autism, fiecare acţiune are o consecinţă, liecare lipsă de acţiune are o consecinţă de asemenea (precum în viaţă). Copiii văd lumea altfel decât o vedem noi, adulţii. Dar, autism? Autismul în sine este o lume tăcută şi complet diferită. Cu o altă muzicalitate, cu o altă tentă (coloratură), cu un altfel de limbaj şi cu o altă gândire.

Cum este să ai un copil cu autism? Din acest moment, ca părinte al unui copil cu autism te loveşti, sufleteşte, de foarte multe lucruri. Dar acestea nu poţi să le găseşti în niciun material de specialitate, nici să le descrii, cuvintele nu sunt îndeajuns. Cuvintele sunt limitate. Sunt lucruri despre care nu afli în tratate, pe care le întâlneşti doar în practică. Sunt frânturi din viaţa unui părinte cu copil diagnosticat cu autism. Dar nu dintr-o viaţă frântă.

Autism? Medicul recomandă elaborarea imediată a unui plan de intervenţie, adecvat şi individualizat. în afară însă de ajutorul acesta specializat, al unei echipe, familia este cea mai importantă verigă în recuperare şi tratament. Or, după diagnostic, părinţii trec prin violente stări de şoc – şi există nişte etape sau nişte trepte de parcurs: negarea, transformarea, furia, resemnarea, negocierea, depresia – înainte de a ajunge la acceptare şi la înţelegere, înainte de a putea lucra împreună cu cel mic, pentru recuperare. Este foarte important, pentru noi toţi, să cunoaştem aceste frânturi (sunt trăiri şi procese) interioare, pentru a identifica fiecare treaptă şi să trecem prin acestea cât mai repede.

Aşadar, prima treaptă este negarea. Negarea vine în două forme. Prima formă este cea mai răspândită: pur şi simplu nu doreşti să afli adevărul, pentru că ţi-ar putea strica mica ta viaţă fericită – există nişte domenii existenţiale în care oamenii îşi doresc să se îmbunătăţească, să fie împliniţi (sănătate, relaţii, carieră) – or, autismul îi schimbă radical părintelui direcţia drumului în viaţă. Această negare inocentă (tip: ignoranţa este o binecuvântare) este îmbrăţişată de atât de mulţi părinţi care cred că dacă lucrurile merg bine pentru ei, de ce să se mai complice cu adevărul? Aceşti părinţi nu doresc să iasă de fapt din zona lor de confort. Chiar dacă de acum zona de confort este strivitoare, nu vor să ştie pentru că acest diagnostic le pare imposibil sau este prea înfricoşător pentru ei (adevărul este că cei mai mulţi oameni concep doar realitatea pe care o experimentează după cum o percep). Această formă de negare este însă cel mai uşor de depăşit. Când lucrurile vor începe să meargă defectuos şi deja dureros în lumea lor perfectă şi mică, nu vor mai avea scuze să caute motivele pentru care lumea le-a fost destrămată. Nu mai există binecuvântare pentru ca ei să rămână ignoranţi.

A doua formă de negare este mult mai ascunsă: numită şi *negarea vinovăţiei,* este negarea celor care au beneficiat de pe urma iluziilor stării actuale. Aceşti părinţi luptă activ împotriva

diagnosticului prin (auto)iluzionări şi încă ridicarea unui zid în jurul lor – vor crea o negare plauzibilă, distanţându-se de reali- i.itea acţiunilor sau inacţiunilor lor. în fine, agresiva apărare a iluziilor, le este prea teamă să trăiască în afara acestor iluzii. Şi Incearcă să o ţină în loc, în ciuda tuturor evidenţelor autismului.

Negarea şi transformarea sunt, în fapt, un mecanism de apărare: nimănui nu îi place să admită că i se poate întâmpla lui, copilului, se prea poate să fie unicul lor copil. Este infinit mai uşor să negi sau să transformi adevărul decât să îl accepţi. I ste mai uşor să ascunzi decât să dezbaţi. Este mai uşor să te aseunzi sub cearşaf şi să pretinzi că nu există niciun monstru.

Al doilea stagiu este furia. Furia este doar extensia laşă a tristeţii. Când constaţi că ai fost păcălit, vei reacţiona violent şi vei vrea să scapi. Această acţiune este ineficace în a aduce schimbările optimiste dorite (furia este de asemenea o reacţie naturală şi este de preferat să treci prin aceasta decât să o suprimi). Aflarea adevărului – autism? – furia reprezintă doar acoperirea faptului că eşti rănit şi te doare cumplit (durerea poate Insă scinda sufletul). Ne ascundem, încercând să ne punem o mască cu care să ne acoperim sufletul, suferinţa, tristeţea, gândurile care ne străbat mintea, întrebările la care nu găsim răspuns. în fine, această etapă este cea mai scurtă, dar cu cea mai mare degajare de energie.

Nu ştim ce să facem, nu ştim cum să procedăm pentru a redeveni noi – a fi „noi înşine* – pentru a putea merge mai departe, pentru a deveni ceea ce, de fapt, suntem: acele fiinţe cu bune şi cu rele, cu frumos şi cu urât, cu dureri şi cu nevoi, cu iubiri şi cu dezamăgiri, cu fericiri şi cu amintiri, cu vise şi dorinţe, fiinţe care îşi caută sensul şi drumul în această efemeră existenţă. Părinţii se confruntă adesea cu o mulţime de termeni precum autismul copilăriei, autism infantil timpuriu, tulburare dezintegraţi vă a copilăriei, tendinţe autiste, elemente autiste, note autiste, tulburare de spectru autist, sindrom Rett, sindrom Asperger, autismul lui Kanner, tulburare pervazivă de dezvoltare (nespecificată) sau autism atipic. Unii părinţi, în etapa lor de furie, îşi canalizează energia către o intensă activitate de cercetare, de căutare, de adâncire.

A treia etapă este negocierea: după ce te-ai calmat, încerci să discuţi cu oricine te ascultă, spunându-i tot ce se întâmplă. Unui psiholog, cel mai adesea.

Pentru că autismul se prezintă într-o varietate atât de mare de feluri – de la indivizi complet non-verbali până la cei cu comportament agresiv şi dezorganizat – rezistă tratamentelor obişnuite. De fapt, nu există intervenţii farmacologice (medicamente) care tratează autismul. Şi doar diferite terapii (comportamentale) care ajută, dar niciuna nu vindecă. De fapt, aceşti copii, cu autism, rămân toată viaţa în spectru. Or, toată această încărcătură pune o mare presiune pe relaţia de cuplu şi adesea părinţii unui copil cu autism se separă definitiv, ceea ce afectează şi mai mult tratamentul şi recuperarea copilului, pentru care este nevoie de sprijin din partea întregii familii, de suportul apropiaţilor şi de înţelegerea tuturor celor cu care copilul şi părintele interacţionează. în fine, terapia este de durată, cere timp, suport financiar, îndelung răbdare şi perseverenţă, dar în lipsa terapiei, copilul cu autism nu ar avea şansa la o viaţă normală.



Caracterul copilului se formează în timpul mesei. Dă-ţi timp să stai cu familia la masă, liniştiţi – o componentă caracteristică de familie sănătoasă este faptul că cei din familia respectivă comunică şi se ascultă. Cea mai mare greşeală a părinţilor este că îi critică pe copii. Este ca o bombă chimică, îi distruge. în primii 3-5 ani se formează copilul şi atunci este foarte important în ce mediu stă şi cu ce programe pleacă mai departe în lume.

în ceea ce priveşte relaţiile şi oamenii care contează în viaţa ta, alocă-le timp şi stai faţă în faţă de vorbă cu aceştia, fără elemente de distragere. Aşa îţi poţi îmbunătăţi relaţiile. Şi în terapie, l.ti.1 comunicare nu putem să ne cunoaştem unii pe alţii. Şi dacă nu ne cunoaştem unii pe alţii, nu avem cum să ne pese unii de ■ilţii.

Dar ce face psihologul? Aduce valoare în viaţa oamenilor.
<iim? Psihologul lucrează cu fiecare părinte în parte, particu- l.ii. Nu privi în jurul tău, priveşte în tine! Şi în fiecare om sunt
<el puţin doi „oameni”: omul ideilor şi omul simţirilor. Prin minare, un aspect important în comunicare este abilitatea de a mânui, de a avea şi de a exprima ceea ce simţi, să îţi cunoşti .iceste stări. Care sunt trăirile tale afective? Descoperi griji? I »i'scoperi teamă? Descoperi mânie? Nu le lăsa să îţi acapareze existenţa, nu răni pe alţii cu ceea ce te doare pe tine. Vorbeşte-

mi despre acestea! Aşadar, pentru a ajuta copilul cu autism, este necesar să fie ajutaţi mai întâi părinţii. Ajutorul vine prin eonii ierea psihologică.

Pentru ca întreg demersul să aibă însă rezultate, importante sunt decizia şi intenţia, motivaţia părintelui pentru a găsi o soluţionare practică, concretă, dar simplă, a trăirilor lăuntrice şi problemelor pe care le traversează, precum şi la aşteptările reale pe care le are faţă de acest demers. Ca părinte – ştiind că exprimându-ţi simţirile, nu vei fi judecat sau mustrat – dacă nu ai luat decizii imediate, ferme, pentru a-l contracara, autismul nu renunţă.

Capacitatea de a învăţa este una dintre cele mai importante calităţi în evoluţie. Există două moduri în care poţi să devii mai învăţat. Primul este să înveţi din propria experienţă de viaţă, din chiar durerea şi tristeţea ta. Iar al doilea, să stai în preajma oamenilor care au reuşit deja acolo unde tu acum doar ţinteşti (află cum au făcut alţii şi ce soluţii au găsit). Beneficiile suplimentare le poate aduce, prin urmare, participarea părintelui la un grup-suport. Un grup-suport este format din oameni cu interese şi experienţe asemănătoare: părinţi ai căror copil are autism.

Ca părinte al unui copil cu autism te simţi pierdut, ai nevoie să te agăţi de ceva. Negocierea este cea mai istovitoare etapă: ţine minte că vei întâlni în acel grup-suport şi părinţi care se află la primul stagiu de negare – în acest fel, nu încerci practic să „trezeşti” oamenii, cât doar cauţi ajutor. Cauţi îndrumare sau îţi structurezi propria ta căutare a adevărului. Ştii clar că este ceva culpabil. Ştii că nu te mai poţi întoarce la ignoranţă. Fără claritate nu poţi înainta. Fără claritate, aluneci, şi astfel ajungi la următorul stagiu minat: depresia. Acum, că ai ajuns la toată lumea şi nimic nu pare că se întâmplă, se instalează depresia. Este cel mai dureros stagiu şi totodată cel mai greu de depăşit.

într-un grup-suport întâlneşti oameni care au traversat sau care trec prin circumstanţe similare cu tine, împărtăşesc lucruri care le-au făcut, pe care le pot face acum. Şi continuă să se îmbunătăţească, să înveţe, să fie din ce în ce mai buni, îşi păstrează echilibrul. Sunt părinţii care fac diferenţa. Prin urmare, pot face mai mult decât doar să empatizeze cu tine: pot înţelege efectiv prin ce treci şi îţi pot preveni sentimentul că eşti singur în ceea ce ţi se întâmplă, dar neoprindu-se vreodată din a învăţa şi din a se pregăti.

Cei care fac parte dintr-un atare grup îşi oferă unul altuia diferite tipuri de susţinere (psihologică, afectivă, practică) pe o temă caracteristică pentru

toţi membrii grupului (autismul). Susţinerea poate lua forma de a oferi şi evalua informaţii relevante, de a relata experienţe personale, de a asculta şi de a accepta experienţele celorlalţi, de a furniza o înţelegere plină de simpatie şi de a stabili o reţea de comunicare. După ce le asculţi poveştile, ai încrederea că şi tu poţi ajunge acolo unde sunt aceştia, cu condiţia să nu renunţi, să înduri şi să înveţi din greşeli (nu poţi avea experienţe bune fără unele rele).

Un astfel de grup-suport este un loc excelent pentru a găsi abordări practice şi a (re)descoperi resurse interioare, de a obţine o altă viziune despre propria persoană şi despre propria viaţă chiar, dincolo de circumstanţe şi de starea mintală. Aşa te vei forţa să gândeşti, să te gândeşti la ce îţi doreşti şi la ce îţi place, aşa vei atrage oportunităţi, care să te ajute să îţi deschidă drumul spre împlinirea obiectivelor (sau ţintelor) propuse.

I ste un loc excelent unde, ca psiholog, îl întâlnesc pe ce- I il.ilt Te întâlnesc pe tine. Părintele unui copil cu autism. Şi vorbim. Las tuturor timp pentru exprimare, îi ghidez empatic puiitr-o succesiune de întrebări inspirată de răspunsurile lor – «•vil insă transformarea întâlnirii într-un interogatoriu – alternez hiiiebările cu reformulările, folosesc pauza ca mijloc de stimulai«' <i răspunsului şi ascult cu atenţie. Ascultatul este un mod minunat de a învăţa. Şi mi-am făcut un obicei: când întâlnesc un om remarcabil, un om cu reuşite, un părinte care face dife- mnţ.i, îi acord recunoştinţă, preţuiesc înţelepciunea lui, conştientizez cât de mult a muncit pentru asta, îi respect valoarea, immuseţea. Pot să spun că am şi râs în timp ce îi ascultam. < temenii aceştia îmbină adesea seriozitatea cu umorul.

Greutatea înţelepciunii unui om este dată de modul în care gândeşte, valorile acumulate şi modul în care trăieşte (toate se mflectă în stilul său de viaţă). îmi dau seama de greutatea sa, de unicitatea sa, încerc să îl descopăr, să văd ce este diferit la acesta, ce pot să asimilez, ce pot să învăţ. Şi ce anume i-a adus acolo unde sunt acum? Faptul că nu au renunţat. Ce au aceştia În comun? Foarte, foarte multe eşecuri. Ce i-a dus mai departe? Şi au asumat controlul vieţii lor, nu mai învinovăţesc pe alţii pentru ce nu le-a ieşit lor bine în viaţă, îşi asumă şi bune şi rele. Care este cea mai importantă calitate a acestor oameni? Optimismul. Optimismul dus la extrem chiar (cu cât eşti mai optimist, cu atât poţi ridica mai mulţi oameni). Ce mai au aceştia în comun? Au valori morale înalte. Sunt corecţi, cinstiţi, se bazează pe încredere. Dar ce este cel mai minunat la aceşti oameni, oamenii aceştia sunt focusaţi pe familie şi au relaţii armonioase cu cei dragi. Sunt părinţi excepţionali şi parteneri excepţionali, daruri excepţionale pentru mine şi care îmi transformă viaţa zilnic.

IA DRUM LUNG SE PLEACĂ CU PAŞI MICI

Oamenii vin la psiholog pentru că au nevoie de îndru- III.ire de specialitate pentru a traversa nişte situaţii existenţiale, pr r are singuri nu le pot gestiona eficient în acea perioadă a vieţii lor, fie pentru că ceva le scapă sau nu ştiu de unde să în< capă, fie pentru că le este greu să se confrunte singuri cu o .mume situaţie şi au nevoie de suport. Aşadar, psihologul îi ajută pe aceşti oameni să treacă dintr-o parte în alta. Cum face asta? I levenind o punte: fiind persoana care înţelege unde eşti şi unde vrei să ajungi. Mulţi cred că această călătorie (o călătorie lăuntrică) este imposibilă, din pricina distanţei prea mari.

Părintele al cărui copil este diagnosticat cu autism vine la psiholog ca să vorbească despre autism, nu despre toată viaţa lui. Autismul îl apasă, autismul îl macină în interior. Simte că în .i< el moment are nevoie să cunoască mai multe, să obţină alte rezultate sau alte răspunsuri pentru situaţiile şi chiar stările de •,.<>(prin care trece.

în autism, fiecare clipă contează, fiecare clipă este extrem de preţioasă. în viaţă, nu ştii ce îţi aduce următoarea clipă: acum erai fericit şi încrezător, iar în clipa următoare ai căzut în abisul disperării şi deznădejdii.

Autismul nu vine cu preaviz – aşa cum vin toate dramele mari din vieţile noastre – doar deschide hăul şi sfărâmă întreg viitorul pe care părinţii l-au clădit până atunci pentru copilul lor considerat normal, viitorul firesc în care au crezut. Punctual, pe această situaţie sau tematică, părintele primeşte din partea psihologului (şi a echipei din care face parte psihologul) un demers necesar – şi acest demers se numeşte consiliere psihologică. Consilierea psihologică este o formă de intervenţie psiho

logică care se adresează părinţilor aflaţi aşadar în situaţii pe care aceştia le gândesc şi le trăiesc ca fiind fără ieşire sau fără soluţionare. Aceste situaţii, putem să le spunem de criză, sunt resimţite de către părinţi ca un fel de sfârşit, de neputinţă, de blocare în adaptarea la viaţa de zi cu zi.

Intervenţia psihologică presupune un număr de întâlniri cu o durată, frecvenţă şi un timp, stabilite împreună cu psihologul. Durata şi frecvenţa întâlnirilor sunt stabilite în funcţie de impactul pe care diagnosticul cu autism îl are asupra părintelui care apelează la acest demers.

Mai întâi trebuie să recunoaştem că avem şi ne încearcă numeroase şi diferite trăiri afective. Prin urmare, trebuie să recunoşti faţă de tine însuţi că ceva se întâmplă în tine, lăuntric. Mulţi oameni nu ştiu ceea ce sunt şi atunci când încep să aibă anumite afecte sau stări, le neagă, le ascund în loc să le înţeleagă. Aşadar, după ce ai recunoscut afectul sau starea, al doilea pas este verbalizarea a ceea ce simţi: mă simt trist, mă simt deprimat, mă simt bucuros sau orice alt sentiment, să fii capabil să verbalizezi ceea ce simţi, aici şi acum. Cine nu vorbeşte despre suferinţa sa sau despre amărăciunea sa nu se va elibera vreodată de asemenea stări sau asemenea încărcături emoţionale.

Autismul îi surprinde pe părinţi total nepregătiţi şi tocmai ignoranţa lor, lipsa de informaţii concrete, clare, simple, practice, le alimentează şi teama şi neîncrederea şi nesiguranţa în viitorul lor şi chiar al copilului deopotrivă. Acel moment în care au aflat diagnosticul copilului (copilul are autism) este un moment de răscruce, un moment spinos care le-a schimbat pentru totdeauna viaţa. Nimic din ceea ce faci nu poate schimba trecutul, dar la psiholog înveţi – în contextul acestor viitoare întâlniri – că tot ceea ce faci poate schimba viitorul.

în contextul acestor viitoare întâlniri părintele are însă posibilitatea de a discuta mai înainte despre propriile gânduri, despre frici, despre temeri, despre întrebări existenţiale care îl preocupă, despre aspecte pe care le consideră intime şi greu de discutat cu cei din jurul său. Prin urmare, consilierea psihologică (ca de ililrl toate intervenfiile psihologice) este un demers care pre- Mipuno atât confidenţialitate, cât şi respectul faţă de aspectele intime, extrem de personale care sunt discutate în timpul întâlnirilor.

în cadrul acestor întâlniri, ca psiholog, sunt interesat ca prin Meste discuţii să înţeleg mai înainte la celălalt stilul său de viaţă. Ast.i deoarece îmi propun cunoaşterea şi aplicarea unor tehnici piouctive, instrumente psihologice

menite să ducă la conştien- iiz.nea şi acceptarea diagnosticului de autism, de către părintele < are are un copil cu autism. Ultimul stagiu este acceptarea: În acest punct ai acceptat cruzimea adevărului şi începi să implementezi măsuri active, faci următorii paşi necesari, pregă- iindu-te pentru noul status. Dar până la acest punct, momentul m (vptării, este o cale de străbătut. Pentru unii mai lungă, pentru unii mai scurtă. Unii rătăcesc şi nu întrevăd un capăt al drumului. Unii caută scurtături.

Despre autism, informaţia este foarte confuză, sunt multe •.urse, sunt câteva curente (sau orientări sau abordări sau terapii) <are se urmează, dar nu sunt concluzii, nimeni nu vorbeşte de rezultate palpabile. Cert este că, în autism, importantă este vârsta l.i care se intervine, cu cât mai repede cu atât mai bine (conse- <mţele amânărilor sunt imense). Doar să gândeşti (optimist chiar) l.i ce îţi doreşti, rezultatele nu or să vină, dacă nu eşti dispus să şi munceşti în direcţia dorită. Ne dorim, cu toţii, să avem în viaţă un drum drept pe care să îl urmăm (drumul cunoscut este i el mai scurt). Drumul, în autism, nu este însă unul simplu, ni- <¡odată cel mai scurt – nu există scurtături – ci unul care pune Li grea şi îndelungă încercare.

Când ai un copil diferit, cu nevoi speciale, devii un părinte diferit, cu nevoi speciale. Consumul emoţional este foarte puternic.

Care este visul tău? Pacea mondială? Să elimini foametea? Să scapi lumea de toate plăgile? Sunt vise meritoase. înainte de a rezolva problemele lumii, ce ar fi să începem cu noi? Putem ajuta orfanii, putem ajuta copii care sunt infirmi, putem ajuta săraci, dar primul pas în a ajuta lumea este să te ajuţi pe tine.

Cea mai mare realizare a unui om – nu există nimic în omidă care să ne arate că va deveni fluture – cea mai grandioasă realizare a unui om este să te „naşti” încă o dată: adică, să te creezi tu pe tine! Cum să devin un fluture dintr-o omidă? Prin ceea ce în psihologie numim dezvoltare personală. Dar asta presupune mai întâi să te confrunţi cu tine însuţi.

Unul dintre exerciţii, în cadrul primelor întâlniri, este despre valori şi despre lucrurile pe care le preţuim cu adevărat. Le ofer celor din grupul astfel format o listă în care sunt trecute zeci de asemenea valori şi le cer să le elimine pe rând până când ajung fiecare la cea mai importantă valoare pe care

o au în viaţă. Fac apoi un sondaj ca să verificăm care este această cea mai importantă valoare. Responsabilitatea este valoarea cea mai comună. Mă gândesc atunci că oricine preţuieşte responsabilitatea şi a fi responsabil mai presus de orice, este responsabil mai întâi de viaţa sa.

Şi astfel afli că lucrurile pentru care te simţi responsabil, pe acelea le faci bine. Deşi nu putem controla complet circumstanţele sau împrejurările nu depind mereu de noi, deşi nu putem controla complet rezultatele, suntem responsabili de deciziile pe care le luăm. Ce poţi controla? Cum gândeşti, ce înveţi, ce mănânci, ce exerciţii faci, şi aşa mai departe. Ce poţi influenţa? Să îi influenţezi pe alţii – fie direct, fie anonim, fie discret, fie misterios, fie elegant, fie brutal – în direcţia pe care o doreşti tu, prin vorbe, prin fapte. Ce nu poţi nici controla şi nici influenţa? Vremea, cutremurele, trecutul, şi aşa mai departe. Dar, indiferent de complexitatea situaţiei prin care treci, un singur lucru rămâne important: atitudinea. însăşi atitudinea ta.

într-un alt exerciţiu, în cadrul aceloraşi prime întâlniri, îi invit pe cei din grup să rostească fiecare cu voce tare după

.... vreau – nu vreau, pot – nu pot, ştiu – nu ştiu, înţeleg – nu înţeleg, fac – nu fac, eu, eu, eu. Şi este momentul în care îmi îndrept degetul arătător către mine, acelaşi lucru cerându-le şi i elnrlalţi prezenţi: eu, tot eu, tot eu, tot eu – adică tu. Toate puietile sunt în tine, tu poţi face nimic şi totul, stă în respon-IUliiht.itea ta să faci nimic sau totul.

Psihologia înseamnă, în primul rând, responsabiliţate, ati- 11H line ^dezvoltare personală. Dezvoltarepersonală înseamnă

• leştere, să devii mai bun în ceea ce faci, un om mai bun din ^Jţpunctele de vedere, din toate aspectele şi toate palierejg vieţii tale, Mai ales a meargă pslholog7clâr~măiimportant: ca fiinţă conştientă de sine şi de ceilalţi. Nu poţi să oferi ceea ce iu 1111 ai, ceea ce tu nu^onţii. Nu poţi să fii o punte dacă_tunu

mu işti drumul. Ai, ca psiholog, această responsabilitate. Uriaşă, h datorezi oamenilor, părinţilor care vin la tine cu un copil cu mii în, să fii cinstit în demersul lor. Nu trebuie să vorbeşti ^^»Flucruri pe care nule-ai trăit sau nu le-ai traversat sau în ^KnuoezLDoar apoi poţfsusţîne că îţi „ajuţi aproapele".

Atâta vreme cât nu ai însă foamea^e~trânsfdrmare şi de

• r<„,.tere continuă, rămâi plafonat la nivelul cunoştinţelor „împrumutate" din ceea ce alţii îţi impun, alţii îţi decid limitele, gra- mţele. Drept urmare, trăieşti prin aceşti alţii, niciodată prin tine, pentru tine, Libertatea ta se rezumă la „închisoarea" minţii lor , i la programele prin care ai fost educat.

Acum că ştim că suntem responsabili, ce vom face? Ce putem face mai bine? Spre ce te îndrepţi? Nu ai nicio putere asupra locului de unde vii, dar ai putere deplină asupra direcţiei în care te îndrepţi. într-o dimineaţă te vei uita în oglindă şi vei < onstata că ai îmbătrânit zece ani. Se pare că din zece în zece am oamenii trăiesc o asemenea experienţă, îşi analizează viaţa. Da. Din când în când trebuie să ne oprim şi să ne analizăm viaţa. Fii tu cu tine „aproapele" cel mai dificil, şi vei deveni cel mai eficient psiholog cu „aproapele" (copilul cu autism este cel mai eficient psiholog cu părintele).

Viaţa merge mai departe, indiferentă. Practic, drumul care ne stă în faţă, ca şi orice alt lucru din viaţa noastră – ziua pe care o avem, viaţa pe care o trăim – depinde în mare măsură de ceea ce alegem să facem şi suntem la fel de liber precum opţiunile noastre ne permit. Cu cât ai mai multe opţiuni, cu atât eşti mai liber. Dar când ai o asemenea experienţă – fie un copil diagnosticat cu autism sau o boală galopantă şi agresivă, implacabilă, fie ai tu

o traumă sau o pierdere care te marchează foarte puternic – există viaţa de dinainte şi viaţa de după: totul se transformă în acord cu noua realitate, multe planuri de viaţă se prăbuşesc.

Ca psiholog, îmi propun să am cu părintele întâlniri moti- vaţionale, de dezvoltare şi atitudine personală: adică, lucrez focalizat pe calităţi, pe ceea ce este bun, optimism şi frumos, căutând soluţii de evoluţie lăuntrică şi nu de ameliorare sau diminuare a simptomelor autismului – de acestea se ocupă alţi (psiho)terapeuţi din echipă. Acceptarea este primul mare câştig şi doar de acolo, mai departe, părintele începe să ia lucrurile în paşi mici, din etapă în etapă, cu un pic de ştiinţă şi cu un pic de inspiraţie, alături de propriul copil cu autism.

Să accepţi înseamnă să faci o incursiune în timp, în tine însuţi – practic, să ai răbdare cu tine însuţi şi să ai încredere. Ca psiholog, prin urmare, îmi propun învăţarea optimismului, autocunoaşterea, evoluţia, asceza, transformarea, metamorfoza, în fine, consilierea psihologică este un spaţiu deschis tuturor celor interesaţi (şi) de dezvoltarea personală, care vor să treacă la următorul nivel în viaţa lor (nivelul tău este întotdeauna egal cu responsabilitatea şi cu atitudinea ta). Evident că nu toate lucrurile pe care le voi spune şi le vom lucra sunt neapărat obiective sau reprezintă adevărul absolut. Este un demers atipic. Tratez subiectul din punctul meu de vedere, ca psiholog. Iar părerea mea, personală, se poate schimba de mai multe ori, de-a lungul vieţii.

în această lume nimic nu poate să fie sigur, cu excepţia morţii şi a schimbării. Acestea ne sunt garantate: toate lucrurile
nul Mipuse morţii, toate lucrurile sunt supuse schimbării. Schimbam.» este singura constantă din viaţă. în autism, izbânda copilului ttirige cel mai adesea mână în mână cu sacrificiul părintelui – • «le o decizie dinamică, o decizie înspăimântătoare – dar nu devenim părinte-terapeut peste noapte, nu devenim războinici peste noapte (una este să studiezi războaiele şi alta este să duci '• viaţă de războinic). Dezvoltarea personală, schimbarea aceasta, evoluţia sau creşterea este un proces, adică presupune un anume
..... în care lucrezi cu tine însuţi. Adică nu poţi să te trezeşti şi »â .11 controlul complet, fără să şi plătim un preţ pentru a de- vriil mai buni.

Un preţ plătim şi pentru involuţie. Involuţia este de ase- rnenea o schimbare, regresivă însă, astfel că preţul este mult HI.ii ridicat şi ascuns în chiar zona de confort, iar consecinţele '..»!<• sunt morbide („gratuit” este cel

mai scump preţ). în fine, involuţia începe cu plafonarea.

Victoria, într-o luptă, nu ţine de noroc. Ţine de cum te-ai antrenat în timp de pace. Iar lupta se învaţă doar luptând. în luptă, .năţi doar cum te-ai antrenat.

Dezvoltarea personală nu ţine de noroc. Ţine de alegere. Investiţia în tine, în dezvoltarea ta, în antrenamentul tău aşadar, c'.ie cea mai bună investiţie. Eu te invit să lupţi.

Şi nu există „secrete”. Luptă! Şi vei supravieţui! Acum, nu presupune că aceste teorii sunt adevărate sau false, nu te plânge i .1 acestea nu funcţionează – nu judeca drumul pe care nu ai mers vreodată – nu te obosi foarte mult să mă critici sau să mă desfiinţezi, îţi iroseşti timp preţios şi rişti să te abaţi de la scopul real: acela de a înţelege ceva. Chiar şi (sau, mai important) despre linei Eşti liber să alegi, dar niciodată nu vei scăpa de conse-i inţele alegerilor tale.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Ce este cel mai important pentru tine să faci? Ce îţi doreşti cu adevărat? Dacă ai avea o baghetă magică, ce ai cere să ai? Cum vrei să fie viaţa ta?

Trecutul nu îl mai poţi schimba. Dar viitorul este mereu în alegerea ta. la o foaie de hârtie şi aşterne pe aceasta felul în care vrei să arate viaţa ta, în mod ideal. Scrie acolo tot ce îşi poate dori un om – pur şi simplu, aşa cum îţi imaginezi tu că poate să fie o viaţă perfectă. Este indicat să faci asta din instinct, spontan, fără un plan prestabilit, fără să fii îndrumat de către cineva. Şi dacă tot visezi, te invit să ai acolo vise măreţe.

Cred că poţi avea şi vise mărunte. Oricine poate visa, dar trebuie doar să ne alegem mărimea. Presupun că dacă ai vise mărunte, vei face lucruri mărunte. Dar dacă ai vise măreţe – de multe ori auzim însă în jur, la alţii şi chiar la cei mai apropiaţi, cât este de greu şi ce efort, câtă sudoare înseamnă toate acestea, iar toate aceste văicăreli ne fac şi pe noi să ne abandonăm visele, să nu mai îndrăznim să visăm chiar – mă gândesc că, aşadar, dacă ai vise măreţe, vei face lucruri măreţe. Şi te îndemn să te întinzi cu visele, visele tale, dincolo de zona ta de confort.

Acum, când ai terminat, este foarte clar că ai în faţa ta un drum. Este

harta unei vieţi ideale, foarte vie, aşternută negru pe alb.

Să faci. Să ai. Să fii. Păstrează această foaie, nu o arunca, vom tot zăbovi asupra celor aşternute acolo. Nu contează de unde vii, ci încotro te îndrepţi, aşadar. în fapt, acesta este muntele pe care trebuie să urcăm.

Este departe capătul drumului? Pentru cei mai mulţi. Pentru cei puţini, este aproape, dar mai ales acum nimic nu se obţine fără dăruire şi sacrificii.

* * *

Ce este important pentru tine? Vrei realizări mari? Trebuie să fii dispus să suferi. Şi când simţi că nu mai poţi, trebuie să mai rezişti încă puţin.

Cu cine petreci timpul? Cine îţi influenţează viaţa? Eşti nii-ili.i celor mai influenţi oameni din viaţa ta. Aşadar, cine ţi-a influenţai viaţa în ultimul an, în ultimele şase luni, în ultima lună, în ultima săptămână? Dar ieri? Ştii care sunt însă priorităţile în i.iţ.i ta? Care au fost priorităţile tale în ultimul an, în ultimele luni, în ultimele două luni, în ultima lună? Dar ieri – ieri, i mi* au fost priorităţile tale? Care este scopul tău azi?

Cât timp poţi să supravieţuieşti cu ce ai economisit până .mim, dacă nu ai mai avea cum să munceşti? Ce vezi în viitor pentru tine? Lucrurile pe care ţi le-ai propus sunt importante pentru line sau sunt importante pentru altcineva? încerci să trăieşti după «Ittnnul de valori ale altor persoane sau trăieşti după sistemul im de valori?

întotdeauna ai de ales. Chiar şi când viaţa te dărâmă, chiar fund căzut cu faţa în noroiul existenţial, întoarce-te pe spate, pimtiu că doar dacă priveşti în sus te vei putea ridica sus. Alege ■..î le ridici. Suntem chiar suma alegerilor noastre.

Ne putem crea viitorul doar prin alegerile din prezent. Şi în autism, „mai târziu' devine întotdeauna „prea târziu” (abilita- h .1 i>imcipală a majorităţii oamenilor este de a pierde timpul). I »ilrienţa între cine eşti şi cine ai vrea să fii este ceea ce faci. I >.u prin ceea ce faci astăzi, nu mâine, schimbi viitorul copilului
<o autism.

în spatele unei alegeri stă însă ascunsă o intenţie, o mo- livaţie (tindem să îi judecăm pe alţii după faptele lor, iar pe noi înşine după intenţii). Care este metoda prin care te motivezi? Prin frică sau prin dorinţă? Avem aşadar două metode prin care ne motivăm: prin frica de pierdere sau prin dorinţa de a câştiga uimi copii învaţă la şcoală ca să nu cadă la examen, nu învaţă
<.i să ia note mari – nota bună este cea care îi ajută să treacă
<l.isa; unii copii învaţă pentru notele mari ca să fie chemaţi în i.iţ.i clasei, să fie aplaudaţi şi lăudaţi).

S-a născut într-o cabană din lemn, într-o familie modestă de fermieri, din părinţi aproape analfabeţi. Când avea 7 ani, p.îiinjii au pierdut toate proprietăţile şi au fost daţi afară din casa lor. Avea 9 ani când mama sa a murit. A fost nevoit să muncească de mic, din greu la fermele vecinilor, pentru a-şi sprijini familia. Dar atunci când îşi termina munca, mergea pe jos câţiva kilometri până la şcoală, pentru a învăţa să citească, să scrie şi să facă calcule

aritmetice. Nu a putut să meargă mereu la şcoală, astfel că educaţia formală pe care a primit-o a fost una sporadică, de un an de zile, în total.

Avea 19 ani când şi-a pierdut sora mai mare, care a avut grijă de el de când le-au murit mama şi până când tatăl lor s-a recăsătorit. Mama lui vitregă l-a îndemnat să citească (cărţile sunt în fapt trepte: când le citeşti, mergi în sus). A lucrat, în fine, şi ca tăietor de lemne, a construit garduri feroviare, a fost vânzător şi şef de poştă.

La 22 de ani a eşuat în afaceri – deşi economia înflorea în regiune, magazinul pe care l-a cumpărat pe credit a dat faliment.

Nu se putea înscrie la învăţământul superior de drept pentru că nu avea educaţie formală. Şi a început să studieze, de unul singur: a fost toată viaţa un autodidact pasionat şi înfometat de învăţătură. A regretat toată viaţa faptul că nu a beneficiat decât de foarte puţină educaţie formală, de aceea s-a autoeducat şi a fost un cititor pasionat, devorând şi învăţând din orice carte pe care o putea obţine, studiind singur de la matematică, la literatură şi drept.

La 23 de ani, a pierdut cursa pentru un post în legislatură. La 24 de ani, declara din nou faliment şi timp de şaptesprezece ani are datorii. A candidat din nou la 25 de ani şi a obţinut un mandat de patru ani în legislatură, ca membru al unui partid. Aici şi-a câştigat o reputaţie de politician capabil şi cinstit. La 26 de ani, îi moare iubita şi este zdrobit de durere.

A fost admis în avocatură la 27 de ani şi a devenit un avocat de succes, fiind celebru pentru isteţimea sa. La 29 de ani a fost învins în cursa pentru nominalizarea ca purtător de cuvânt al legislativului de stat.

La 33 de ani, s-a căsătorit cu fiica unei familii înstărite, deţinătoare de sclavi. Şi-a pierdut trei fii (din cei patru pe care
i .tu avut): au murit de tineri, la vârstele de 4 ani, de 12 ani,
• < ••iM'Ctiv de 18 ani, astfel că amândoi părinţii au suferit de depresie.

La 34 de ani a candidat pentru Congres şi este înfrânt. La i ’ de ani a obţinut un mandat de doi ani în Congres – în timpul acestui mandat din Congres, are primul eşec important din i .mura sa de politician: şi-a pierdut mare parte din sprijinul polua , pentru că a pledat împotriva războiului şi a criticat dur L'iinţa de glorie militară a preşedintelui de atunci. La 39 de uni, candidează din nou pentru Congres şi din nou a pierdut. I a 40 de ani, a fost respins pentru un post de comisar în agenţia i<’< leială a terenurilor din domeniul public.

S-a retras din politică pentru a se dedica, în următorii douăsprezece ani, meseriei de avocat. A devenit un avocat faimos.

A revenit în politică la 45 de ani, pentru a lupta împotriva <’*nnderii sclaviei şi împotriva divizării naţiunii. La 46 de ani,

• mdidează şi pierde alegerile pentru un loc în senat. La 47 de .im, învins în alegerile pentru postul de vicepreşedinte. La 49

■ .mi, s-a înscris din nou în cursa pentru senat şi din nou a pierdut alegerile. A atras totuşi, prin discursurile sale, atenţia întregii naţiuni. Şi a fost ulterior propus pentru chiar funcţia de preşedinte. Era apreciat atât pentru convingerile sale politice,

■ Ai şi datorită corectitudinii şi integrităţii sale.

La 51 de ani, candidează şi a fost ales al şaisprezecelea i'i< şcdinte al Statelor Unite ale Americii. Mai mult încă: la 55 -le .mi, a fost ales preşedinte şi pentru al doilea mandat. Numele lul: Abraham Lincoln, adult cu autism.

.Merg încet, dar niciodată nu merg înapoi”, spunea Abraham I Incoln. Este ceva magic în visele măreţe: ne împiedică să înnebunim. Şi felul în care ne petrecem zilele este, desigur, felul în (are ne petrecem viaţa.

Cât eşti de îndârjit şi cât de mult te bucuri de viaţă, ca părinte, alături de copilul tău cu autism şi învăţând de la o persoană cu autism despre iscusinţa de a trăi? Nu mai aştepta minuni, ci fă tu să se întâmple acele minuni. în general, nu reuşeşti din prima, dar primeşti feedback-ul şi te modifici. Acţionezi, greşeşti, îţi înveţi lecţia, corectezi şi iar acţionezi şi aşa te perfecţionezi. Acest demers, al acceptării, în care faci alegeri – uneori inspirate, uneori catastrofale – pentru tine şi deopotrivă pentru ceilalţi, respectiv copilul cu autism, va conduce până la urmă la palpabile rezultate optimiste. Aceste rezultate optimiste îţi vor reitera acţiunile şi vor aduce de la sine alte asemenea rezultate optimiste. Acţionând îţi creşte şi încrederea în tine, creşte şi vitalitatea. Devii din ce în ce mai hotărât.

Este posibil să fii şi fericit şi trist în acelaşi timp. în autism, fericirea vine şi din progresul copilului. Continuaţi-vă drumul, aveţi ceva special, aveţi o voce, aveţi o poveste. Ceilalţi vor începe să vadă strălucirea din ochii tăi şi, mai ales, atitudinea – adică: încredere, siguranţă, entuziasm, căldură, optimism. Acum te vor întreba ce s-a întâmplat cu tine, iar între cei care altădată nu doreau să audă evidenţa diagnosticului, îl negau şi îl transformau, sunt oameni care doresc să afle povestea voastră, şi care se prea poate că le va schimba viaţa.

Aceasta este, în ultima instanţă, poziţia unde cu toţii ar trebui să fim.



Avem nevoi fizice, avem şi nevoi emoţionale – avem nevoie de o mamă şi de un tată care să ne iubească, să ne protejeze, să ne ofere ceea ce avem trebuinţă.

La psiholog apelează părinţi, singuri sau cu copii, adulţi singuri, dar şi cupluri. Copiii – cu sau fără autism – sunt, de regulă, aduşi la psiholog de către părinţi şi, de fiecare dată, constat că problemele copiilor sunt, de fapt, problemele părinţilor. Una dintre tehnicile pe care le folosim în practică este metafora şi poveştile. Ca atare, iată încă o metaforă în acest sens. Un copil este asemenea unui copac, familia este ca vremea în jurul copa- cului. Copacul niciodată nu poate influenţa vremea, vremea însă influenţează copacul.

O altă greşeală pe care o fac oamenii: nu identifică clar şi < mei l problema pe care o au. în cazul în care copilul are tul- liuiăii de comportament, trebuie să vezi ce generează comportamentul, cum reacţionezi tu când copilul are acele comportamente iii’dorite. Şi să lucrezi pe asta. Un comportament nedorit nu se i i< peta dacă nu este încurajat de către părinte sau de către ■ ineva din mediul copilului. Copiii ştiu cel mai bine să copieze din i omportamentul părinţilor.

Opţiuni am avut până când ne-am hotărât să facem un copil. I 1 e am făcut un copil, nu prea mai avem opţiuni decât să iun părinţi. Dar ce fel de părinţi? Să fim părinţi înseamnă să ı.ı< rin tot ce este necesar, tot ce ne stă în putinţă să facem din • opilul nostru un adult liber şi independent. Ca să faci din copil un adult liber şi independent, trebuie să îi oferi posibilitatea la rdiii ,iţie continuă. în fine, şi dacă a primit diagnosticul cu autism,
- d.i< .î nu îl are, copilul tău trebuie să fie parte dintr-o grupă di' asemenea formare, să se joace în parc cu copiii (consider că iii liiiii' să faci orice pentru a-i facilita dezvoltarea pe toate p.illi'ii'li').

Nu pune însă pe umerii copilului visele tale neîmplinite, i PI < .ne nu pot sărbători şi nu se pot bucura de viaţă, au probi- mc ,i în alte zone din viaţa lor. Sunt probleme în lăuntrul lut Nu – opilul cu autism este neapărat problema.

I ,11 viu sau doar respiri? Să mori nu este nimic, înspăi- m.îniăioi -• .te să

nu trăieşti. Stai uneori şi te uiţi la cum a curs viaţa I.I până acum şi ai nevoie să schimbi ceva: poate este imului în care tu gândeşti? Gândirea? Da, gândirea. Calitatea H.ludului îţi determină calitatea vieţii. Cu cât este mai clar, mai piofunil, mai curat, mai complex, cu atât viaţa ta este mai clară, ui.II < urată, mai calitativă. Calitatea gândurilor determină calitatea ai ţiumlor şi a deciziilor tale. Aşadar, cea mai importantă u”.ui .a pe care o avem este gândirea.

Devenim ceea ce gândim toată ziua, aşadar. Cei care gândi < sunt cei care previzionează consecinţele. «Observă-/ pe toţi *oamenii pe tine cel mai mult!”,* ne invită Benjamin Franklin,

adultul cu autism. începe prin a da atenţie evenimentelor din jurul tău şi conştientizează felul cum (re)acţionezi la aceste experienţe. Evenimentele exterioare care ne deranjează cel mai mult sunt precum nişte hărţi care ne ghidează spre descoperirea propriilor noastre zbateri lăuntrice.

III CARE GÂND ÎMI CREEAZĂ VIITORUL

încep întâlnirea cu o întrebare: câţi dintre cei din grup cuno« măcar o persoană mohorâtă, negativistă, pesimistă? Toţi ildli .1 mâna.

I Irmează şi alte întrebări: cât depinde de noi să fim fericiţi MII < ai depinde de alţii sau cât depinde de hazard? Avem fie- ■ II>- vr i – (dorinţe), se prea poate că ne dorim fiecare să atingem mşlc ţinte. Dar ce faci ca să le atingi? Ce ai făcut azi pentru hui tău?

(a psiholog, unele dintre aspectele pe care mă concentrez uni în fapt, elemente care completează mozaicul vieţii fiecă- itilu gândire, atitudine, acţiune, rezultate, relaţii. Pe scurt: stilul dw viaţ.1 Stilul de viaţă este o oglindă. Oglinda care îţi reflectă Atitudinea şi sistemul de valori. Presupune modul în care alegi 'i iţi trăieşti viaţa şi, totodată, înţelegerea diferenţei dintre stă- nl«« iiiuibide ale vieţii (pesimism, deznădejde, îndoială, teamă, indilt’K’nţă, ură, mânie, invidie, gelozie, răzbunare, falsitate, şi stările înălţătoare lăuntric (optimism, inspiraţie, împlini««, bu< urle, seninătate). Prin urmare, consilierea psihologică nsfr Im .tli/ată pe prezent şi pe viitor. De^investigarea trecutului,

Ind apoi cătremomentul prezentase ocupă psihoterapia.

I’.liintcl^ unui copil cu autism nu are nevoie de psiho- li i iple Psihoterapia nu se ocupă cu schimbarea vieţii omului, • Ai II ajută să înţeleagă la un nivel mai profund, psihologic, < um şi de ce trăieşte (la nivel inconştient chiar) aşa cum este a< mu, în prezent. Psihologia pozitivă, în schimb, pune pur şi Implu punct trecutului, asumă viaţa aşa cum este (autismul tă oricum, cu bune şi cu rele) şi pune accentul pe descă- luşarea şi valorificarea potenţialului uman, prin însuşirea unei

gândiri optimiste şi a unei atitudini optimiste, constructive, ofe- rindu-i astfel părintelui perspectiva unui prezent continuu, în care se simte împlinit, fericit, în care poate chiar trăi starea de flux.

Ziua de ieri a trecut, iar ziua de mâine încă nu a venit. Avem, aşadar, doar ziua de astăzi. Acum, pentru a înţelege posibilitatea unei schimbări (în conştiinţa umană) este nevoie de o gândire pătrunzătoare şi de o imaginaţie fără limite. Imaginaţia (a visa) este necesară pentru a vizualiza posibilităţile, iar o gândire pătrunzătoare este necesară pentru a cântări şi a raţiona abordarea. Sunt multe moduri de a aborda schimbarea. Dar, odată ajuns la psiholog, eşti deja parte în această ecuaţie a schimbării, fie că eşti sau nu de acord cu suportul terapeutic – psiholog, părinte, copil cu autism, suntem nişte variabile într-o ecuaţie în care suma reprezintă întocmai descătuşarea şi valorizarea potenţialului uman – chiar dacă nu crezi în posibilitatea unui progres, eşti în căutarea a „ceva”!

Eşti acolo unde îţi sunt gândurile. Poţi să aştepţi să te gândeşti la o viaţă mai bună, iar la finele zilei şi în fiecare nouă dimineaţă să găseşti mereu scuze şi explicaţii, sau poţi să îţi ridici mânecile şi să începi prin a-ţi imagina cum ar putea să fie viaţa dacă străbaţi provocările. în ambele situaţii, totul începe cu un simplu proces de gândire. Iar lucru acesta se poate controla. Pentru că tu decizi la ce să te gândeşti. îndrăzneşte şi asi- gură-te, prin urmare, că gândurile tale sunt acolo unde vrei să

Atât gândirea optimistă, cât şi gândirea pesimistă, fac parte din stările psihologice naturale ale omului. în funcţie de stare, înclin să privesc lucrurile în bine sau în rău, dar trebuie să fiu conştient de efectul acestor perspective. Aplic în acest demers un joc psihologic, metaforic: propun doi voluntari din grupul-suport, cărora le cer să iasă pentru câteva momente afară din

……. … perioadă în care împreună cu cei rămaşi schimbăm h« ui *.< .urnelor şi chiar locurile fiecăruia. în continuare, ies din n» ,i|i< re şi îl leg la ochi pe unul dintre cei doi voluntari. Apoi mA întorc cu aceştia în cameră şi le cer să se aşeze fiecare pe

• .uimii lui, fără alte indicaţii. Or, decorul fiind schimbat, cel legat hi nu îşi va nimeri scaunul, pentru că nu vede şi nici nu bftnuieşle modificările. în schimb, celălalt voluntar observă schim- i>.mlc deşi în încăpere sunt aceleaşi elemente, dar nu mai o>.tf < e a fost – şi, adaptându-se din mers la noua realitate, va în cunoştinţă de cauză, sigur, unul dintre cele două scaune lii»<♦»«•.

Rezultatele spun o poveste interesantă despre cum gân- • t<-, dar şi despre cum a fost programat acel om. Atunci când •unt puşi în faţa unui obstacol neaşteptat sau întâmpină o pro- l.li iiij spinoasă, mare parte dintre oameni aleg să se cufunde mii <> .tare de deznădejde şi să se plângă de gravitatea situaţiei. ' h nu <u>poţi trăi o viaţă optimistă dacă ai o gândire pesimistă</u>, i i.iinenii care au o gândire pesimistă doar se vaită, blamează pe unul sau pe altul pentru dezamăgirile lor şi nu acţionează, i.îm.în ancoraţi la trecut, aducând cu sine amărăciune şi iluzia neputinţei, îşi irosesc timpul lor şi pe al altora („legat la ochi” •••.!<• '.i.nea sau stagiul de negare: „nu vreau să *văd”* sau „nu VNMU să *accept”* sau „nu *am nicio problemă”).* în schimb, indife- iciii de ce crize existenţiale întâmpină, oamenii care au o gândire npiiimstă caută cum să le rezolve şi nu că ar fi o situaţie im- po-ubllă.

Unii spun că oamenii care au o gândire optimistă nu sunt H’.ihşti, că sunt visători. Şi totuşi, chiar dacă au mai înainte nume- ııмм* eşecuri, până la urmă reuşesc, pentru că aceştia chiar cred < ıı t.'ine că există soluţii şi nu încetează aşadar să încerce. încearcă multe căi, pentru că ştiu sigur că se poate. O gândire optimistă mobilizează resursele interioare, oferă eficienţă, satisfacţie, reu- pte > ntimentul de împlinire personală – se uită la ce este bun P l.i < e este rău în orice lucru, dar se concentrează la ce este bun şi constructiv, indiferent cât de dezastruoasă ar fi situaţia, în orice lucru găsesc ceva bun acolo.

Marea aventură, totul începe cu gândirea. Optimistă. Cum poţi să dobândeşti un mod de gândire optimistă? Important este ca în primul rând să conştientizezi ce mod de gândire foloseşti de obicei, în viaţa de zi cu zi, dar mai ales atunci când întâmpini un obstacol. Următorul pas ar fi să te fixezi pe aspectele optimiste ale limbajului tău, al modului în care comunici, al modului în care te vezi şi te abordezi pe tine însuţi, dar şi a modului în care comunici cu ceilalţi şi îi abordezi. Un alt pas este acela de a descoperi aspectele care sunt punctele tale tari, care stau la baza descoperirii propriului optimism, a

modalităţii optimiste de a funcţiona. Şi cred că, dincolo de toate acestea, dincolo de conştientizare, dincolo de a vedea cum te raportezi la tine însuţi, cum te raportezi la ceilalţi, exerciţiul şi disciplina sunt cele care fixează un nou mod de a aborda şi traversa viaţa, un nou stil de viaţă.

Urmăresc câteva puncte, câteva calităţi, care cred că sunt importante la oricare nivel: *empatia, integritatea, loialitatea, etica muncii, eficienţa, comunicarea, disciplina, credinţa, recunoştinţa.*

Aceste calităţi nu se pot obţine imediat, doar pentru că aşa ai decis, simpla gândire optimistă nu este suficientă pentru a rezolva instant toate problemele, cât trebuie să şi lucrezi asupra lor, pentru a fi ceea ce vrei să fii. Dacă lucrezi zi de zi pe aceste calităţi, atunci o să observi schimbarea, evoluţia.

Gândirea optimistă este, în primul rând, o atitudine care te ajută să te foloseşti la maximum de resursele tale interioare. Prin faptul că gândeşti optimist, nu îţi mai impui singur limite. Iar acest lucru este foarte important. Majoritatea oamenilor frustraţi şi nemulţumiţi sunt în această situaţie, pentru că singuri se menţin acolo. Dau vina pe tot felul de factori externi, în loc să se gândească la cum ar putea să îşi soluţioneze problema: pur şi simplu, se opresc şi se concentrează pe bariere, pe acei factori externi pe care îi tot acuză că sunt responsabili pentru nereuşitele lor – doar pentru a se consola şi scuza astfel pentru calea care au

o deja, chiar şi pasivitatea – în loc să se concentreze pe N*lII|I.I problemei, adică pe seminţele gândirii lor. Pe scurt, psi- hftlogia pozitivă te ajută să îţi focalizezi gândurile pe soluţie, e/uitate, şi elimină starea psihologică de scuză.

realizează că dacă ai timp să te plângi de ceva, ai timp şi A 1.« i (eva pentru asta. Nu ai libertate financiară? Ce ai făcut vi ■ i j îţi câştigi existenţa? Pune-ţi deoparte 10% din ce câştigi. I'itţi Ini epe mai întâi cu 1% până când îţi formezi un obicei şi
■ II treptat.



I xistă în fiecare o aspiraţie către înălţime. Dar pentru aclădi „ 111 111 ■ l)uie mai înainte să sapi adânc. Adânc în tine însuţi.

I te foarte important pentru orice om să ajungă să se cu- A pe sine însuşi. Facilitez acest lucru cu ajutorul unor tehuii I <.|w< ifice psihoterapie! şi psihologiei, a unor abordări practice «lin psihologie, pe care le împărtăşesc (elemente din psihologia pi<iu<< tlvă, din psihologia pozitivă, din terapia existenţială, din terapia experienţială, din terapia szondiană, din analiza tranzac- |nm.il.\ din programarea neuro-lingvistică, şi aşa mai departe). în iun- aplicând aceste exerciţii psihologice sau instrumente, fie- • an- dintre membrii grupului-suport ajunge să conştientizeze
■Ai mai multe lucruri despre sine însuşi şi astfel poate să des- COptre unde anume mai are de lucrat sau în care direcţie mai A işi dezvolte anumite părţi ale personalităţii sale. Or, toate «uni determinate de felul în care gândeşti.

lot ce faci, ce spui şi ce nu spui, promovează o imagine dctpre tine. Ca psiholog, lucrez cu oamenii şi asta este o mare •«•»ponsabilitate, pentru că noi, psihologii, influenţăm – dar între- I este: cum influenţăm, constructiv sau distructiv? Eu nu
lu« icz direct cu copilul diagnosticat cu autism, pentru ca odată n|uns acasă, se prea poate ca acesta să nu mai beneficieze în turnare de un program structurat. Eu lucrez împreună cu pAilniele al cărui copil a fost diagnosticat cu autism, pentru ca părintele (de obicei, mama; marele absent este tatăl) să menţină şi acasă acel program adaptat nivelului de dezvoltare şi nevoilor copilului lor.

Sunt nişte nivele de înţelegere. Este nivelul de cunoştinţe: aceste lucruri pe care eu le voi menţiona, tu le ştii deja. O să vorbesc despre lucruri de care poate că ai mai auzit înainte. Aşadar, cunoştinţele sunt deja ale tale, le dobândeşti. Al doilea nivel este nivelul înţelegerii: a înţelege înseamnă pur şi simplu că ştii ce trebuie să faci cu aceste lucruri. Mulţi dintre oameni au un nivel de cunoştinţe, un nivel de înţelegere, dar există un al treilea nivel care face ca visele (dorinţele) unora să devină şi realitate. Iar acesta este nivelul aplicării.

Dacă eşti foarte bolnav şi mergi la doctor, iar doctorul recomandă că trebuie să urmezi un timp un anume tratament, strict, de acum ştii acest lucru. Doar această cunoaştere te va face însă bine? Te va face sănătos? Nu. Dacă pastila rămâne neatinsă, stă în cutiuţă, cutiuţa pe dulap, şi tu nu urmezi tratamentul acesta, nu te va ajuta, nu te va face vreodată sănătos. Doar aplicarea cunoştinţelor medicale te vor face cel mai probabil sănătos. Ştiu, prin urmare, că ar trebui să fac ceva, dar dacă nu sunt în stare să aplic acele principii, nu se va întâmpla nimic pentru mine. în momentul când înţelegem această diferenţă de atitudine – diferenţa dintre a lăsa recuperarea copilului doar în grija sau în sarcina echipei din care face parte psihologul şi a te avânta, a te implica personal, total adâncit, alături de echipă, continuând cantitativ şi calitativ munca acestora – este primul pas pe muntele pe care trebuie să urcăm.

Am aşternut şi am organizat totul în aşa fel încât, urmărin- du-mă, să te simţi ca şi cum ai fi prezent la asemenea întâlniri cu psihologul. Şi îţi voi da foarte multe „medicamente”. Indiferent de motivul pentru care ai ales să mă urmăreşti, dacă vei urma şi tu recomandările sau exerciţiile, în mod progresiv, după cum le propun, la finalul acestor întâlniri vei fi început deja să îţi schimbi viaţa. Acceptă provocarea şi, înainte de a măsura nor- malitatea sau ciudăţenia celor expuse, te rog, ia-ţi un timp pentru im« Nu este neapărat să ai un copil diagnosticat cu autism. La intholog, lucrezi cu tine însuţi.

i în psiholog sau un terapeut este ca o oglindă pentru i hrnţii 1^ îndemnul meu este acela de a exersa cu un apropiat '..iu cu un membru al familiei, iar cu cât sunteţi mai mulţi – unu dintre voi vor lua pastilele, unii le vor pune pe masă – formaţi astfel propriul vostru grup-suport. Şi beneficiile sunt, pini urmare, suplimentare. Doar pentru cei care însă vor lua mi'dii amentele”, visele vor deveni realitate.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, I >«şte. Acum, trasează o linie orizontală, undeva către partea dr sir. .i foii. O linie care porneşte din partea stângă şi se opreşte undeva, către dreapta. Priveşte cu atenţie această linie, gândeşte te la această linie şi marchează prin două linii mici verticale, im «putui şi sfârşitul – ce îţi spune?

Pe orice cruce sunt două numere: data naşterii şi data itnn|n, iar între numerele acelea este trecută o liniuţă. Nu este il.n de important primul număr. Nu este atât de important nici •I doilea număr. Dar tot ceea ce este important este ce cuprinde liniuţa aceasta, pentru că în liniuţa aceasta se desfăşoară istoria vlttţil unui om. Este „linia vieţii" sau „drumul vieţii". Viaţa fiecă- IUI.I dintre noi, incluzându-mă şi pe mine.

timpul nu te sfătuieşte, nu te ajută, nu te amână. Timpul «»i-.i.l doar pentru a-ţi marca începutul şi sfârşitul. Aşadar, în partea stângă, prima linie verticală este momentul în care ne-am n.v.i ut. Deasupra sau dedesubtul acestei linii, după cum doreşti, pu|l trece chiar ziua ta de naştere. Mai departe, parcurgem etapei« fireşti ale dezvoltării fizice şi psihice deopotrivă (copilăria, adolescenţa, tinereţea) şi la un anumit moment, ne găsim „aici >i .i< um" (pe linia ta, marchează o altă linie verticală, ceva mai îndepărtat sau către mijloc – da! este momentul prezent şi poţi IKM e această dată). Dispunem de o perioadă de timp limitată şi nedefinită, ar putea să fie vorba de o sută de ani, dar şi de muh, mult mai puţin. O sută de ani par să fie o perioadă îndelungată, asta dacă priveşti înainte. Timpul ni se scurge însă cu ol viteză uimitoare. Ce ar spune copilul care ai fost despre adultul care eşti? Ce spune adultul care eşti despre bătrânul care vel ajunge? Ce ar spune bătrânul care vei ajunge despre viaţă, ne*] poţilor săi?

Există un timp al jocului. Şi există un joc al timpului. Cât timp ţi-a mai rămas? Cât timp crezi că ţi-a mai rămas? Avem doar impresia că avem timp. Pentru că timpul trece exact cât o pocnitură dintre degete, s-a scurs, viaţa este atât de frumoasă, deşi imprevizibilă şi uneori foarte grea, merită trăită din plin, cu optimism.

Am ales să vă împărtăşesc câte ceva din viziunea mea asupra autismului, asupra responsabilităţii, asupra atitudinii şi a dezvoltării personale în special. Aştern aceste rânduri pentru că am întrebări, nu pentru că am răspunsuri.

Aştern pentru că întrebările creează răspunsurile. îmi doresc să ating nivelul de o sută de ani – sunt adeptul îmbătrânirii demne, frumoase, pe cât se poate mai plină de vitalitate, iar pentru atunci îmi propun să împărtăşesc mai mult din ce am învăţat, lucruri folositoare, optimiste, constructive. Aştern pentru că îmi pasă ce răspunsuri şi ce alegeri îmi influenţează viaţa. Aştern aceste rânduri pentru că viaţa nu ţine aşadar la nesfârşit.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Prin inspir şi prin expir refaci de mai multe ori traseul dintre momentul naşterii, momentul prezent şi momentul inevitabil al sfârşitului. Nu contează viteza cu care trece timpul, ci mai degrabă cât de înţelept folosim acest interval. Tu ştii cum vrei să foloseşti timpul tău? Adică, care sunt (să le spun doar) cele trei obiective importante în viaţa ta? Care sunt (să le spun doar) cele trei obiective importante legate de sănătate, de relaţii şi de carieră? Care sunt (să le spun doar) cele trei obiective importante legate de familia ta, de dezvoltarea copilului tău, de dezvoltarea partenerului tău?

’¡¡fa Zâmbeşte. Priveşte acum la această perioadă, traseul dintre >le două linii: este viaţa ta de când te-ai născut şi până în <• • i moment, aici şi acum. Desigur că fiecare dintre noi am Wnvi'rsat o serie de evenimente, mai mult sau mai puţin fericite, <«'«• ne-au împlinit personal, mai mult sau mai puţin. Fiecare |N) Istoria sa de viaţă, cu dramele sale. Refaci acum doar acest |Ni»ru, între momentul naşterii şi momentul prezent pe inspir şi expir, de mai multe ori. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

Priveşte şi gândeşte-te la toată această perioadă: ce tre-
• în tine? Amânările şi alegerile, reuşitele şi eşecurile sunt în«< fise în acest traseu. Retrăieşte şi trăieşte acum toată această |*Hioadă, cât şi cea dintre momentul naşterii şi momentul ine-
•i.ihil al sfârşitului. în această perioadă limitată şi nedefinită •untem puşi în faţa unor situaţii sau experienţe în care simţim un rrtitudine, instabilitate, greutate în a găsi o cale stabilă şi Mflxlă pe care să o urmăm, stări greu de gestionat, care uneori h» sunt din ce în ce mai greu de suportat. Ne dorim mai mult Ini timpul (în momentul în care îţi fixezi un obiectiv, automat li» obligi pe tine să te gândeşti la ceva mai măreţ decât ai în '‘I moment).

Simţim că ne-am abătut însă destul de mult de la drumul nostru iniţial, că rătăcim într-o existenţă în care parcă nu ne iii.ii găsim nici sensul şi nici locul. Nu ştim ce să facem cu toate •' '•!<• trăiri care ne răvăşesc lăuntrul şi care ne împiedică să ne ■•d.iptăm, să alegem, să ne urmăm calea aşa cum am visat, aşa
• um ne-am dorit.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, /Ainbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

* * *

Autismul. Putem să îi negăm prezenţa, putem încerca să ne ascundem de autism, putem să ne minţim în legătură cu autismul, dar în final nu putem schimba evidenţa. Te vei găsi, ca părinte, într-o perioadă îngrozitoare.

Fiecare profesie are trucuri. Lucrez, ca psiholog, pe „drumul vieţii”, desenat de către părinte: îi cer acum să privească această linie şi să marcheze printr-o linie verticală momentul în care a aflat diagnosticul cu autism. Mai

departe, vom lucra împreună doar pe această perioadă: traseul dintre momentul aflării diagnosticului cu autism şi momentul prezent. Prin urmare, întrebările curg firesc. Cum ai reacţionat în momentul în care ţi s-a spus că copilul are autism? Ce ştiai despre autism? Ce ţi s-a spus despre autism? Ce reacţie ai avut faţă de tine? Ce reacţie ai avut faţă de partener?

Primul impuls este să te plângi: de ce a trebuit să ţi se întâmple asta tocmai ţie. Este greu să nu te adânceşti în amărăciune, şocul iniţial se transformă curând în autocritică şi învinovăţire. Or, nimic din ce faci în îngrijirea sau creşterea copilului nu are legătură cu diagnosticul de autism al copilului tău. Multe gânduri sfâşietoare îţi trec însă prin minte, iar această reacţie este foarte naturală, până la un punct totuşi. Este inutil să laşi sentimentele de vinovăţie sau frustrările să îţi invadeze mintea şi bucuria de a fi părinte. Deşi nu se cunosc cauzele exacte ale apariţiei acestei afecţiuni înspăimântătoare pentru părinţi, în mod cert acestea nu au legătură cu modul în care alegi să îţi îngrijeşti copilul. Şi revin: studiile sugerează că factorii declanşatori ai autismului sunt de natură genetică, biologică sau neurologică. Aşadar, nimic din ce faci sau nu faci în îngrijirea, disciplinarea şi educarea copilului nu poate să fie cauză a acestei tulburări.

Autismul pune la încercare relaţiile de familie. Cum a perceput familia, apropiaţii? Cine a fost primul care a luat cunoştinţă? Ce ai simţit? Este important să clarificăm sentimentul, o analiză mai atentă a sentimentului pentru a vedea ce este în spatele acestuia (dacă ne gândim la tristeţe, să vedem de ce suntem trişti). Cum a simţit familia în această etapă a vieţii? Să mai facem un pas şi să vedem ce faci aici – suntem încă în problemă – cum a schimbat copilul cu autism dinamica familiei? Cum ţi-ai asumat Nltponsabilităţile? Ai făcut ceva? în care direcţie ne orientăm? • <■ decizii ai luat în acest moment? De ce ai luat deciziile pe rute le-ai luat? Trebuie să luăm decizii? Te-a influenţat cineva? ' mu s-a integrat copilul cu autism în familie? Cum s-a integrat luniilia şi apropiaţii la copilul cu autism?

Să mai facem un pas – suntem încă în problemă – aici ce »•« întâmplat? Cum ţi-a schimbat autismul viaţa socială? Fiecare ilmiie noi avem temeri şi frustrări care ne ţin pe loc. Tu ce faci în să le depăşeşti? Te laşi condus sau înfrânt de acestea? Să în.ii tăcem un pas şi suntem în momentul prezent – autismul *a* Mtu.is – unde eşti acum? Cum este viaţa ta?

Ce este în tine? Pentru că ceea ce este în tine va ieşi afară.

I)a< ă avem o portocală şi o strângem, o strivim, ce obţinem? Suc di’ portocale. De ce? Pentru că asta este în portocală. Dar despre tine, când cineva te strânge – nu fizic, dar emoţional – ce iese din line? Teamă? Mânie? Dragoste? înţelegere? Este important să •»nplicăm natura şi dinamica afectelor. Pe măsură ce cauţi să în- I' 1«•!’,! un anume afect, ai putea găsi adevăratul factor cauzator, âm.înţa acestuia (dacă te simţi trist şi îţi dai seama că atunci
fiind plouă îţi aminteşti de tatăl tău sau de mama ta sau îţi .(nunteşte ceva din copilărie care a fost trist, tu în fapt retrăieşti Această experienţă).

Până la acceptarea diagnosticului de autism este aşadar im- poit.int să ne acceptăm mai înainte afectele. Să acceptăm faptul (A ceea ce simţim lăuntric, stările acestea nu sunt nici bune, nu i rele, cât efectiv ne încearcă. Da. Avem afecte şi trebuie să învăţăm cum să le identificăm. Nu suntem persoane bune sau trie din pricina acestor stări pe care le avem, dar este important d învăţăm cum să recunoaştem afectele, să exprimăm afectele,
II clarificăm afectele, să le explicăm şi să le acceptăm – abia «lunci comunicarea este mai uşoară.

Atitudinea este totul? Nu. Atitudinea nu este totul, dar este începutul. O atitudine optimistă ar trebui să ducă la o gândire optimistă care să ducă la rezultate dorite. Şi atunci, da, rezultatele să fie ziditoare, constructive.

Discuţiile psihologului trebuie să se desfăşoare cu fiecare părinte în parte. De asemenea, discuţiile se pot axa pe gestionarea resurselor. Cum gestionezi resursele materiale? Dar pe cele afective? Cum foloseşti recompensele? în familie sau pe stradă, şi cum impui limitele? Dacă copilul are crize pe stradă ce faci? Te gândeşti la ce spun ceilalţi sau eşti ferm şi nu cedezi? Ce contează acum rhai mult: plânsul copilulursliu ce cred ceilalţi? ÎJ ¡dln.brate.cu riscul de a-Îîntări comportamentul^-

Orice ce ţi se întâmplă, se poate întâmpla tuturor. Singura diferenţă constă în modul nostru de abordare sau de evaluare a lucrurilor care ni se întâmplă. Evaluarea ta personală este cea care îţi generează atitudinea individuală. Atitudinea este cea care îţi determină cantitatea şi calitatea acţiunii tale. Această acţiune îţi influenţează rezultatele finale şi echilibrate, iar rezultatele generează stilul de viaţă pe care îl duci. Rezultatele şi stilul de viaţă sunt aşadar efectele – circumstanţele pe care le moşteneşti, dar gândirea ta personală, atitudinea şi acţiunea sunt cauzele supreme ale efectelor. Ca să schimbăm efectele trebuie să schimbăm cauzele. Or, cei mai mulţi oameni

blamează efectele, dar continuă să susţină cauzele.

Nu atât evenimentele care ni se întâmplă determină calitatea vieţii noastre, cât modul în care tratăm aceste evenimente: acţionezi sau reacţionezi? Nu cumva vezi doar partea pesimistă a lucrurilor? Nu cumva te complaci în această stare în care, de fapt, tu îţi plângi de milă (dorind să primeşti compasiunea celorlalţi)? Cât te frământi pentru copilul tău cu autism şi cât plângi, mai degrabă, pentru sfărâmarea viitorului din viaţa ta?

întrebările şi discuţiile vor aduce limpezire în ceea ce simt şi în ceea ce fac membrii familiei. Vor putea să se raporteze diferit la ceea ce li se întâmplă, vor putea să fie mai adaptaţi din

puni t de vedere social. Astfel, viaţa lor va fi tot mai asemănă- IIMII[1] cu cea a celorlalţi.

I ... instructaj:

la o foaie albă de hârtie, în mijlocul căreia desenează un punt t negru. Şi dă-o cuiva din grupul-suport, întreabă-l ce vede.

Unii vor spune, normal, că văd un punct negru sau un punct Rtgru foarte gros. Alţii vor spune, normal, că văd o pată neagră. În i.ipt, vezi pe ceea ce eşti concentrat să vezi: au văzut majo- nf.iii-a doar un punct şi se prea poate că nimeni nu a observat u c oală mare de hârtie! Pe de o parte, acesta este modul în care noi judecăm un om, după „defecţiunile* sale minore. Pe de altă p.uic, întocmai este şi cu atitudinea: dacă ai o problemă cu care m < «înfrunţi, doar asta vezi, problema este punctul tău negru, h i.irte gros.

Te gândeşti la toate problemele pe care le ai – sunt mari mii un moment. Nu lăsa ca descurajarea să te impresioneze. Poţi să te adânceşti în suferinţă şi să te gândeşti la aspectele pesimiste ale problemei sau poţi învăţa din toate acestea, descoperind beneficiul sau lecţia pe care ţi-o oferă problema respectivă. \i est lucru este valabil atât pentru frustrare, furie, deprimare, • II şi pentru bucurie, entuziasm, încredere. Care este diferenţa ■ llntre a controla sau a te lăsa controlat de acestea? Se cheamă conştientizare.

Conştientizare şi informare, despre asta este vorba. Tragediile .ui crizele existenţiale fac viaţa mai grea – da! viaţa este uneori foarte grea – dar niciodată fără speranţă.

Odată situaţia conştientizată – da! copilul are autism – ceea ir nu trebuie să uităm este că avem întotdeauna posibilitatea de a alege. Poţi vedea situaţiile ca având un impact devastator asupra vieţii tale, devenind astfel descurajat şi depresiv. Sau poţi < onsidera că fiecare experienţă aparent devastatoare din viaţa i.i este, în realitate, o provocare sau o oportunitate: ceva din care poţi învăţa, ceva care te poate ajuta să te dezvolţi. Şi, părinte fiind, cu cât conştientizezi şi accepţi mai repede evidenţa, cu atât mai benefic este pentru copilul tău cu autism.

Da. Ai un copil cu nevoi speciale, dar nu eşti o victimă. Trebuie să cauţi să îţi iubeşti în continuare viaţa. Nu contează câţi prieteni ai, contează unde sunt atunci când ai nevoie.

Da. Este extrem de sfâşietor când eşti sau când rămâi singur (mamele rămân adesea singure cu toate aceste uriaşe probleme) şi nu ştii ce să faci, încotro să porneşti. Dar este mult mai puţin dureros decât să renunţi şi să nu ai vreodată şansa de a lupta? Fiecare nouă zi înseamnă o nouă şansă. Dar cum îţi trăieşti acum viaţa? De ce faci azi ceea ce faci? La ce îţi foloseşte? Ai avut o zi grea? în comparaţie cu cine? Ce faci zilnic? Eşti tu proprietarul vieţii tale sau doar îţi închiriezi propria viaţă, plătind cu anii tăi? Ştii cum va arăta viitorul tău? Unii ştiu. Unii însă, oricât s-ar gândi nu găsesc ce ar putea puncta când li se adresează asemenea întrebări. Cel mai adesea amânăm şi criticăm tocmai pentru că ceea ce trebuie făcut necesită schimbare, Iată un lucru dificil: trebuie să faci schimbarea înainte să obţii reuşitele – acesta este un lucru foarte vital. Or, majoritatea oamenilor ar vrea să aibă întâi reuşitele, apoi să se schimbe.

Ceea ce faci zilnic se reflectă în rezultatele tale. Schimbarea cere sacrificii, sudoare, disciplină, îndelung răbdare. Şi doare, doare pentru că schimbarea cere să ieşi din zona de confort în care te complaci, zonă prin care ţi-ai stabilit deja propriile limite existenţiale. Când spun zona de confort, mă refer la obiceiurile pe care le practici în fiecare zi, în care ai devenit atât de înrădăcinat. Mă refer la toate lucrurile care te distrag de la ce este cu adevărat important în viaţa ta şi a copilului cu autism, lucruri care te defocalizează. Mă refer la tot ceea ce ştii, la ceea ce îţi place, la ceea ce ai mai încercat, la ceea ce ai mai experimentat. Mă refer la credinţele pe care le ai şi de care se prea poate că te agăţi în scuze tale. Schimbarea doare pentru că, indiferent care sunt circumstanţele, cere mai ales fapte grăitoare în afara zonei de confort. Creştem doar părăsind zona de confort.

Şi este un lucru excelent. Uşor de zis, minunat de făcut. Fă-o hi primul! Orice schimbare vei face în viaţa ta, schimbarea începe .ingur lucru: o decizie! Pentru a ajunge sau nu la reuşite, iii de ales: faci ceea ce trebuie sau nu faci ceea ce trebuie. Pentru * ajunge la reuşite acum sau pentru a ajunge la reuşite altădată, ni de ales: să faci acum sau să amâni ceea ce trebuie să faci acum i»uliu altădată. Izbândele şi eşecurile, stilul de viaţă pe care îl ıı lutul se bazează doar pe deciziile pe care le iei. Pentru mulţi (Wnieni, viaţa se desfăşoară ca rezultat al neluării unei decizii: Iţi continuă vieţile acceptând ceea ce nu îşi doresc, dar con- ylienţi şi obsedaţi de gândul că meritau mai mult.

Sentimentele, gândurile şi acţiunile tale fac parte din proce- ul mintal care

determină rezultatele finale. Dacă nu eşti mulţumit •lr < ircumstanţele vieţii tale actuale, le poţi modifica, schimbân- <ln ţi mai întâi modul de gândire. Gândurile tale se manifestă în .nord cu sentimentele asociate lor. Pe baza acestora, creezi o Imagine pe care o reduci la vizualizarea unor ţinte precise. Şi, <a urmare, elaborezi un plan de acţiune. Acţionezi potrivit acestui plan. Reuşitele nu vor întârzia să apară. Dacă pe parcursul acestui proces vreunul dintre aceşti paşi este omis sau nu este realizat lenn, urmarea se va reflecta în rezultatele obţinute.

Rezultate se obţin întotdeauna, dar nu sunt neapărat cele dorite. „/*n viaţă nu primeşti niciodată ceea ce meriţi, ci ceea*

<c *negociezi”,* ne spune Thomas Edison, adultul cu autism- Nu ajungi la rezultatele dorite pentru că cel mai adesea ai negociat preţul şi ai amânat să faci ceea ce trebuia (de cele mai multe ori, m< i nu îţi dai seama de acest lucru, ai senzaţia că în acel moment ı.κ i tot ceea ce trebuie făcut). Dar dacă nu ajungi la rezultatele dorite, când îţi propui tu, cu siguranţă că sunt anumite părţi pe

<are le-ai „negociat”, iar amânarea este acel „amănunt mărunt” fundamental. De multe ori, ceea ce duce la amânare este faptul (ă suntem indecişi, că nu preţuim valoarea unei clipe, clipa prezentă. Nimic nu ne poate îndepărta mai mult de la drum decât nehotărârea. Nimeni nu reuşeşte să ajungă undeva, dacă nu •fie cu precizie unde anume vrea să ajungă. Care este intenţia pentru care ai venit la psiholog? Ce crezi că o să facă psihologul pentru tine? Ce crezi că o să facă psihologul în locul tău?

Pesimismul nu este o cale în viaţă. Poţi să te schimbi. Eşti la psiholog pentru a reuşi – cu tine, prin tine şi copilul cu autism – nu pentru a renunţa (oamenii cuj) gândire optimistă mai fac încă un pas exact acolo unde majoritatea renunţă). Eşti la psiholog pentru că te gândeşti la viitor, unde vrei să ajungi şi te concentrezi pe aspectul acesta.

Dacă ar fi să faci o singură activitate pe care dacă ai face-o, ţi-ar îmbunătăţi radical viaţa, care ar fi aceasta? Dar a doua asemenea activitate? Dar a treia asemenea activitate? Am însă o veste dureroasă pentru tine: indiferent când vei decide să faci munca aceasta, tot asta va trebui să faci! Nu mai aştepta să se schimbe ceea ce trebuie să faci. Mulţi găsesc ca scuză faptul că sunt ocupaţi. Nu are importanţă că eşti ocupat – aşa sunt şi furnicile – întrebarea este: cu ce? Dacă vrei alte rezultate mâine, vezi ce acţiuni

întreprinzi astăzi. Trăieşte viaţa astăzi, pentru că nu mai poţi derula trecutul. Oricând ai să decizi – poate să fie azi, peste o săptămână, peste zece ani – tot acelaşi lucru va trebui să faci. Degeaba aştepţi să se schimbe ceva, autismul nu se schimbă de la sine (nimic nu se întâmplă de la sine). Apucă-te şi fă în fiecare zi măcar puţin din ceea ce te aduce mai aproape de rezultatele dorite, şi apoi creşte uşor, treptat, în fiecare nouă zi timpul alocat acestor activităţi.

Cea mai importantă cerinţă în întreg procesul schimbării, pentru a atinge următorul nivel, este disciplina. Asta înseamnă să ai capacitatea lăuntrică, bazată pe tăria caracterului şi a voinţei, de a face ceea ce trebuie atunci când trebuie, chiar dacă nu îţi place. Pune un zâmbet pe buze şi, iată vestea bună: cu cât nu îţi place să faci un lucru, cu atât mai mult acela este primul lucru care ar trebui să îl facLNu trebuie neapărat să îţipiacă/trebuFe doar să îl faci. Dar trebuie să ai un vis măreţ pe care vrei să îl realizezi. Unde? în afara zonei tale de confort.

Modul cum o privim, o abordăm şi ne adaptăm schimbării depinde de programarea pe care am primit-o încă de la vârste toarte fragede. Fie privim schimbarea ca pe o oportunitate de a nr dezvolta, fie ca pe o frustrare care trebuie îndurată. Când propunem o schimbare benefică interacţiunii umane întotdeauna vom întâmpina o rezistenţă. Rezistenţa menţine un proces de iţAndire limitat care face ca schimbarea forţată în privinţa inte- t.i< ţi unii umane să fie imposibilă.

Nu eşti pentru copilul tău, dar ceea ce vei face va fi şi în tw'neficiul copilului tău. Ceea ce poţi face într-un mod cât mai rgoist este să fii egoist. Pentru că atunci când tu te hrăneşti şi te ı.ĸ i tu pe tine puternic, când ai ce arăta şi ştii ce faci şi spui, abia alunei poţi ajuta alţi oameni. Noi nu putem ajuta cât suntem • I.ibi – copilul cu autism are nevoie să fii puternic.

Ce îţi doreşti? Orice vrei în viaţă, mai întâi doreşti. După care i rezi că poţi. Cât de mult vrei să obţii ceea ce îţi doreşti? Dacă > ivi în mică măsură, ce anume te-ar face să îţi doreşti mai mult? I i.ică vrei în mare măsură, ce anume eşti dispus să faci pentru .1 obţine ceea ce îţi doreşti? Care sunt resursele pe care le ai? Avem potenţial. Pe lângă resursele pe care le ai, ce te-ar ajuta În plus ca să obţii ceea ce îţi doreşti? Cum ai putea obţine aceste alte resurse? în cât timp îţi propui să obţii rezultatele dorite? < are sunt piedicile care crezi că ar putea să apară? Cum le poţi depăşi? Dar trebuie şi să acţionezi – cel mai important după a *gândi* este a *acţiona.* Or, majorităţii oamenilor le lipseşte

acţiunea. Care sunt primele acţiuni pe care ar fi important să le faci? (are este acţiunea imediat următoare, de făcut? Când vei face primul pas?

Ideea este să te gândeşti suficient de mult şi să identifici acele acţiuni care să te ducă la rezultatele dorite. Ce îi împiedică însă pe acei oameni să îşi îndeplinească visele? Cei mai mulţi oameni nu sunt disciplinaţi. Unii nu visează suficient de îndrăzneţ. Alţii se tem să schimbe situaţia de acum, chiar dacă ştiu că astfel se plafonează. Oamenii au o rezistenţă crescută la

schimbare, se tem să facă modificări majore în viaţa lor, chiar dacă asta înseamnă să se mulţumească cu mai puţin decât sunt capabili să aibă. în general, oamenii nu au timp nici să trăiască, pentru că se grăbesc, nu au nici răbdare.

Eu nu te pot schimba, doar tu te poţi schimba pe tine însuţi. Dar asta necesită mare curaj. Pentru că schimbarea este însoţită de mari temeri. Temerile tale care sunt? Cu toţii le simţim, în fiecare *zi.* Ne este teamă de viitor. Căutăm siguranţa. Ne lipseşte cumpătarea. Temerile sunt pretextele pentru care oamenii nu îşi ating visele: teama de eşec, teama de a fi respinşi, teama de a investi prea mult şi a pierde tot, teama de a rămâne singuri. Temerile ne fac să ne oprim din ceea ce facem. Şi avem o sumedenie de temeri în viaţă. Avem, mai ales, teamă de moarte.

Dar avem şi credinţa. La psiholog, înţelegi şi cum să acţionezi sub influenţa temerilor. Suntem cu toţii fiinţe emoţionale – avem emoţii pozitive şi emoţii negative în viaţă – iar emoţia dominantă determină întotdeauna acţiunea. Nu trebuie să ne lăsăm însă propriile emoţii, oricare este încărcătura acestora, să ne conducă. Pentru că ceea ce scoţi afară, vine către tine. Şi ceea ce reflectezi, se întoarce. Un copil era furios pe mama lui, avea patru sau cinci ani. Fuge afară, este undeva într-o vale, şi strigă: „Te *urăăăsd".* Şi ecoul vine: „Te *urăăăăsc! Te urăăăăsc! Te urăăăsd Te urăăsd".* Copilul se sperie, intră în casă şi spune: „Este *un băieţel acolo care strigă că mă urăşte!".* Iar mama îi sugerează: „De ce *nu* te *duci afară şi nu îi strigi: Te iubesc?'.* Ceea ce dai, aceea vei primi – în altă ordine de cuvinte: ceea ce omul seamănă, aceea va culege. Dacă pui seminţe de porumb, ce vei aştepta să crească? Dacă pui seminţe de roşii, aştepţi să crească porumbul, să culegi ionatane? Iar dacă aştepţi dragoste, atunci vei semăna ură? Dacă aştepţi respect, atunci vei semăna critici şi batjocură?

întotdeauna vom recolta ceea ce am semănat. Şi întotdeauna vom recolta mai târziu decât am semănat. Şi întotdeauna vom culege mai mult decât am semănat. Dacă plantezi sau semeni dispreţ, asta vei primi înapoi: dispreţ. Şi nu o să vină în aceeaşi

tio să vină mai târziu. Şi va veni din mai multă abundenţă

■ It t .11 ai semănat. Şi te vei întreba ce au oamenii aceştia cu tine. || Iţi vei aduce aminte că poate cu mult timp în urmă ai semănat < eva.

Dar şi puterea de decizie atrage, magnetizează condiţii proliit <• pentru transformare. Depinde doar de tine ca să iei decizia «A M himbi ceea ce îţi intră în minte. Suntem ceea ce suntem şi tiuinm unde suntem pentru ceea ce intră în mintea noastră, i putem schimba ceea ce suntem şi unde suntem prin a schimba tre.i ce ne intră în minte. Este un mod deliberat, ne programăm, Ai fost programat de familie, de prieteni, de şcoală, de mhgie, de cultură – avem programe în mintea noastră: câteva sunt i. ilnsitoare, majoritatea te ţin înlănţuit, în loc să te lase să păşeşti

■ iiie înălţimi. Secretul este să sortezi ceea ce este folositor şi ceea <«• este înşelător şi să înlocuieşti cele care nu te ajută cu cele tare te ajută. Important este să dezvolţi o atitudine optimistă în- dc|>endent de circumstanţe şi emoţii (optimismul poate să fie practicat până devine un obicei, un program care rulează acolo în orice situaţie).

Nu este o altă zi mai potrivită de a începe să faci ceva cu viitorul tău decât ziua de astăzi. Dar ce vei face? Ştii ce vrei să lac i? Ştii unde mergi? Importante sunt informaţia şi abilităţile pe < are le ai. Nu este suficientă informaţia dacă nu te antrenezi să n şi valorifici. Gândeşte-te la trei sau la cinci sau la şapte abilităţi importante în ceea ce faci tu. Pentru că cea mai slabă abilitate a ta determină şi nivelul

rezultatelor tale. Ce abilitate – una ■.ingură – dacă ai dezvolta-o sau ai îmbunătăţi-o, te-ar ajuta să ajungi, de unde eşti acum, acolo unde vrei să ajungi? Şi începe s.1 lucrezi în acea direcţie. Când ajungi foarte bun la acea abilitate, începe să o exersezi pe următoarea în ordinea priorităţilor (orice lucru bun necesită timp şi greşeli făcute).

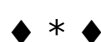
Este o mare diferenţă între vise şi planuri. Majoritatea visează, nu planifică. Astăzi poate să fie însă un start. Visează! Ţinteşte! Planifică! Acţionează! Nu este însă o cursă de o sută de metri, nu este o cursă de viteză. Este vorba de consecvenţă – trebuie

să fii precum bătaia inimii. Or, asta fac majoritatea oamenilor: sprintează şi apoi cad (practic, începem plini de entuziasm şi facem planuri majore pentru schimbare, dar pe parcurs, mulţi renunţă).

Din păcate, majoritatea se opresc la primul pas: visează – *„vreau să „vreau să „vreau să* ...” – şi se opresc la partea de visat. După ce ai visat, următorul pas este important: ţinteşte! Care este diferenţa între ţintă şi vis? Ţinta este un vis cu termen limită (până când vrei să ajungi la ţinta respectivă – ai dat aşadar visului un termen limită). Unii ţintesc, dar uită următorul pas: planifică! Fă-ţi un plan în direcţia respectivă: ce ar trebui să fac azi, mâine, poimâine, pentru ca peste trei ani sau peste doi ani sau într-un an să ajung acolo? Următorul pas este: acţionează! Fă ceva în direcţia respectivă, un efort necesar. *„Oportunitatea este pierdută de majoritatea oamenilor pentru că este îmbrăcată în salopetă şi arată ca munca”,* spune acelaşi Thomas Edison, adultul cu autism. Or, sudoarea face parte din preţ, din negociere.

Aşadar, luăm fiecare zi pe rând. Niciun om nu poate rezolva toate lucrurile deodată. Dacă ne gândim în ansamblu la tot ceea ce avem de făcut, se prea poate să ni se pară că este peste puterile noastre şi să vrem astfel să abandonăm lupta aceasta, sim- ţindu-ne neputincioşi. Nu totul va fi uşor, într-adevăr. în plus, fii pregătit să ai şi obstacole (viaţa este plină de obstacole iluzorii). Fii pregătit să ai şi provocări. Toate acestea te ajută să creşti. Creşti însă prin consecvenţă (nici Roma nu a fost construită într-o zi, ci cărămidă cu cărămidă).

Timpul nu se măsoară în anii care au trecut. Timpul se măsoară prin ceea ce faci, simţi şi realizezi. Eu îţi doresc probleme mari pentru că tu creşti cu aceştg^ problème. Şi să creşti în fiecare nouă zi, să înveţi în fiecare nouă zi, pentru a primi ceea ce vrei din viaţă – cea mai bună cale de a învăţa ceva este făcând acel lucru. Dacă ceva începe, începe cu tine. Dacă ceva se termină, întâi se termină în tine. Timpul irosit este existenţă. Timpul folosîFëste viaţă. ~



Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, /»'iiulieşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră |»nt, expiră lent, zâmbeşte.

DEFINEŞTE-TE SAU VEI FI DEFINIT DE ALŢII

Puţin probabil ca după o singură întâlnire de psihoterapie ».m consiliere pentru dezvoltarea personală, omul să se considere vindecat sau împlinit. De obicei, perioada de psihoterapie t.m de consiliere psihologică are o durată de minim cinci, şase întâlniri şi se poate extinde, în funcţie de severitate sau de profunzimea acelei tulburări, până la mai multe (eventual mai mult de zece) întâlniri. Dar care este rolul psihologului şi care este rolul părintelui? Baza în terapie este să îl redai pe om lui însuşi. Să îl depui în poziţia în care el este autonom, dispune de propria voinţă, propriile capacităţi de a ierta, de a se hrăni cu un fel de normalitate, dar explicându-şi lucrurile astea. Folosesc din nou metafora, povestea: în practică, obişnuim să spunem că psihologul este o punte sau o cârjă chiar.

Omul vine adesea la psiholog povestind că pentru o lungă perioadă de timp şi-a folosit un singur picior şi a început să îl doară. Nu mai poate să umble, să îl folosească. S-a dus şi a urmat o intervenţie pentru acel picior şi o perioadă de timp i-a fost mai bine, după care a început să îl doară din nou. Şi din nou i-a lost greu să umble în acel picior. S-a dus şi a urmat o nouă recuperare, ca să îşi întărească musculatura, şi i-a fost bine o perioadă. A reuşit din nou să umble într-un picior, până când durerile au revenit şi mai acute.

în terapie, când este vorba de psihologia pozitivă, omul învaţă că are două picioare. Şi că poate să le folosească pe amândouă, ajungând apoi oriunde îşi propune. Dar, primul pas este cel mai greu de făcut. Sigur, în această fază de lucru, piciorul care nu a fost folosit poate să îl dezechilibreze, îi este dificil să se ajute de un picior pe care nu l-a folosit în toată acea perioadă lungă

de timp. După primul pas află că celălalt pas este mai sigur, iar următorii paşi sunt din ce în ce mai siguri, apoi lucrurile se vor simplifica. Şi, fără să îşi dea seama, lucrurile se vor schimba, încet, treptat.

în faza de lucru, a acestor prime întâlniri, psihologul funcţionează precum o cârjă. Omul vine repetat până în momentul în care a învăţat să îşi folosească amândouă picioarele, în mod normal. Şi după acea, în următoarele întâlniri, psihologul înţelege unde vrea omul să ajungă, şi poate că se face punte sau poate că îi arată (un) alt drum. Cunoaşte deja locul – psihologul a fost acolo – cunoaşte aşadar drumul şi acum îi ajută şi pe alţii să ajungă acolo, îi ajută şi pe alţii să crească. O punte nu înseamnă să eviţi frica, o punte înseamnă să înfrunţi frica. O punte înseamnă calea de a trece peste provocările vieţii, o punte deschide noi posibilităţi, oferă opţiuni. O punte înseamnă şi trezirea într-un fel de conştiinţă, un anume nivel al conştiinţei, al ideii de iertare, de împăcare cu celălalt, cu oricine, chiar cu sine însuşi. Iar toate acestea, în fine, pot să ducă şi la împlinirea sinelui.

Psihologul merge înaintea altora. De obicei, dobândind unelte cu care de acum să poată să se autogestioneze şi să îşi gestioneze propria viaţă, omul acela nu se mai întoarce în cabinetul psihologului. în marea parte a cazurilor, la asta se referă terapia. în fine, cârja poate să fie de acum pusă deoparte – în fapt, asta face cârja: inspiră încredere şi siguranţă. în fine, puntea a fost traversată – în fapt, asta face puntea: doar îi duce pe oameni dintr-o parte în alta, îi ajută să devină încrezători, să crească, să realizeze ce doresc să realizeze şi, eventual, să devină la rândul lor punţi pentru alţii. Am petrecut însă un timp minunat.



Sunt momente în care părintele cade în capcana întrebărilor „de ce?” şi „de ce *mie?”.* Iar eu îl întreb: de ce nu? de ce nu tu? de ce nu acum?

Avem, despre autism, ca de altfel despre totul în viaţă, o vi- »lune limitată. Pentru că nu am fost învăţaţi să gândim îndrăzneţ, întotdeauna am fost programaţi şi limitaţi, am fost puşi în cutii. Şi, îmi un fel, stăm în aceste cutii. Şi majoritatea ne simţim că sun- ii'în prizonierii propriei

noastre vieţi. Gândirea de victimă, indi- tof*nt de circumstanţe, îţi va distruge bucuria, deoarece această rtămlire îl va face întotdeauna pe altcineva respqnsâbîTOr, tu ••jti responsabil cu viaţa ta. ~ ~ *

Autismul nu înseamnă marginea prăpastiei. Suntem limi- i.qi de propria noastră gândire. De ce? Pentru că tu îţi vorbeşti |i<* însuţi mai mult decât îţi vorbesc eu ţie acum. Da. Tu acum voii ieşti cu tine – orice spun eu, tu repeţi în minte. Unele aspecte Ir accepţi, unele aspecte nu le accepţi: este datorită modului în i .în* gândeşti.

Ce ai simţit în ultimul an, în ultimele luni, în ultimele săptămâni sau chiar ieri? Azi ce simţi? Care sunt sentimentele tale? Ai fost încrezător? Ai avut credinţa că vei reuşi, sau ai privit în linul tău şi ai zis că nu eşti în stare? Gândurile tale, întocmai, h* .iu călăuzit. Ce anume laşi să te influenţeze? Acest lucru este important, pentru că ceea ce laşi să te influenţeze o să îţi determine priorităţile în viaţă, priorităţile o să îţi determine alegerile şi acţiunile, acţiunile se vor transforma în obiceiuri, şi toate acestea înseamnă, de fapt, viaţa ta. Tot ce facem zi de zi este un obicei. ŞI a pornit dintr-o influenţă, apoi a devenit o prioritate, şi apoi acţiune.

Dar cum categorisim autismul? Cum privim autismul? Care sunt perspectivele noastre asupra autismului? Cât de „nonautişti” suntem noi, fiecare în parte? Şi care sunt implicaţiile unui astfel <le diagnostic asupra comportamentului nostru de zi cu zi, asupra deciziilor pe care le luăm şi asupra modului în care relaţionăm < u ceilalţi? Necazul este că numărul copiilor cu autism, respectiv şi cu alte dizabilităţi, a explodat în ultimii ani. La nivel mondial, autismul este o afecţiune mai frecvent întâlnită decât cancerul, diabetul şi sindromul Down. Afectaţi în mod diferit, astfel încât nu există două persoane cu autism la fel. Sunt multe lucruri care diferenţiază persoanele din spectrul autist, dar sunt şi multe lucruri în comun cu cei care nu aparţin spectrului autist. Prin urmare, nu putem generaliza.

Trebuie să încercăm să definim această entitate pentru a opera apoi cu această definiţie de-a lungul discuţiei noastre.

Psihiatrii au un manual despre patologia mintală: DSM. Manualul listează toate bolile mintale cunoscute. în anii '50 era o cărticică, ceva mic. Apoi s-a tot mărit, iar peste ani are sute de pagini. Listează sute de

boli mintale. Iar autismul a fost trecut în acest manual. Clinic, autismul este prezentat ca un sindrom cu un spectru (TSA) foarte larg, pentru a sublinia faptul că există o heterogenitate marcată a manifestărilor sale clinice, care variază de la tabloul clinic complet până la manifestări parţiale cu grade de severitate diferite, toate având în comun deteriorarea calitativă a interacţiunii sociale, deficitul de comunicare verbală şi non-verbală, repertoriul restrâns de comportamente şi de interese. Dar (repet, şi am să repet) nu este o boală. Prin ceea ce numim – medical sau ştiinţific – autism, surprindem în fapt manifestarea sau manifestările, care sunt efectul unei cauze ce scapă înţelegerii noastre: de la cauze genetice, la poluarea de mediu şi anomalii la nivelul creierului, mulţi factori sunt incriminaţi. Autismul este declanşat de combinaţia dintre mai mulţi factori, nu doar de către unul singur. Teoriile abundă. Dar, în urma atâtor studii făcute, nu îi înţelegem pe deplin mecanismul de acţiune, nici nu cunoaştem cu exactitate acele elemente care stau la baza declanşării sau debutului autismului, nu cunoaştem o direcţie liniară între cauză şi efect. Nu ştim de ce apare autismul. Nu ştim cum evoluează autismul apoi. Nu ştim când anume, în care punct se declanşează şi ce alimentează autismul.

Dar ştim că autismul devine limpede în jurul vârstei de trei ani, iar câteodată chiar mai devreme: semnele autismului apar în jurul vârstei de un an. Cu toate acestea, vârsta nu este aceeaşi la toată lumea. Există semne timpurii de autism (înainte de vârsta de doi ani) şi semne care apar mai târziu, în timpul dezvoltării

flwonale, când se observă o regresie a aptitudinilor (încep să V«»fl»<‘ască, dar regresează).

Copilul cu autism nu exprimă prin comportamentul său Intrresul sau bucuria prezenţei propriei mame sau disconfortul lipici acesteia (se poartă de parcă nu ar vedea intrarea sau ieşi- IC<I mamei din cameră). Apatic fiind, micuţul nu caută în mod »|M>ntan să fie mângâiat, alintat, nu întinde mâinile pentru a fi luat în braţe, nu răspunde zâmbetului mamei sau tatălui său, nu are nevoie de atenţie şi nu îşi exprimă, printr-un anume compor- f.iment, disconfortul unui scutec ud sau faptul că este flămând. ' ><lată cu vârsta, un copil cu autism va avea un limbaj sărac şi 0 vorbire redusă. Schimbările bruşte de dispoziţie sunt frecvente.

Lewis Carroll s-a remarcat şi în alte domenii în afara literalul ii, cum ar fi matematica. Avea dificultăţi de vorbire, era bâlbâit ni.ii exact, fapt care i-a amplificat problemele legate de abilită- |ile sociale. Avea însă o minte foarte ageră la matematică şi a fost ■ hiar un mic inventator. Deşi a avut şi câţiva prieteni adulţi, pre- li«ra mai mult compania copiilor, poate pentru că era mai uşor <|p interacţionat cu aceştia. De asemenea, Ludwig Wittgenstein era bâlbâit, irascibil şi avea probleme de comunicare, susţinând, la un moment dat, că a eşuat în a vedea „umanitatea” în alţi oameni. S-a născut într-una dintre cele mai bogate, dar şi mai tulburate familii din Austria. Tatăl lui a fost un om nedorit în multe medii, iar trei dintre fraţii lui s-au sinucis.

Copiii cu întârziere de limbaj sunt mai agitaţi şi mai ne- astâmpăraţi comparativ cu copiii tipici. Explicaţia este simplă. Pentru că nu pot comunica, aceştia încearcă să obţină singuri obiectele pe care şi le doresc, se chinuie să ajungă singuri acolo unde vor, fără să ceară permisiunea sau aprobarea, fiindcă nu ştiu să folosească pentru acest lucru limbajul. în egală măsură, atunci când nu li se permite să îşi satisfacă curiozitatea, copiii cu întârzieri de limbaj devin frustraţi şi le creşte agresivitatea. Pe măsură ce îşi dezvoltă limbajul, problemele de comportament asociate cu deficienţele de limbaj se atenuează până la dispariţie.

Multe persoane cu autism sunt necomunicative: nu vorbesc, nu gesticulează sau nu au expresii faciale. Atunci când rostesc ceva, vorbirea poate urma modelul unei linii melodice sau poate să fie monotonă (fără variaţii în intonaţie, precum cântatul unei singure note la un instrument).

Unele persoane cu autism vorbesc mult, dar fără să realizeze ce spune sau ce face cealaltă persoană. Copilul cu autism vorbeşte telegrafic, fără cuvinte de legătură precum prepoziţiile şi conjuncţiile. O tulburare tipică de limbaj în autism este folosirea cuvântului „tu* cu sensul de „eu*. O altă tulburare tipică de limbaj în autism este ecolalia imediată şi întârziată: imitarea şi repetarea nefuncţională de către copilul cu autism a unor cuvinte sau replici pe care le aude în mediul apropiat, reproducând chiar şi tonalitatea vocii acelei persoane – repetă cuvintele mecanic, fără să le înţeleagă sensul. Cei la care limbajul este dezvoltat normal pot prezenta o deteriorare semnificativă a capacităţii de a iniţia sau a susţine conversaţii (răspunsuri inadecvate la întrebări, lipsa de înţelegere a umorului, a ironiei sau a sensului implicit al cuvintelor, au dificultăţi de înţelegere a conceptelor abstracte).

Nu prezintă zâmbet social (nu răspunde la zâmbetul altor persoane). Refuză interacţiunea cu cei din jur, atingerile afective precum îmbrăţişările. Despre Michelangelo, contemporanii l-au descris ca fiind bizar, preocupat de propria realitate şi foarte puţin preocupat de igiena personală. Avea dificultăţi în a lega relaţii cu oamenii: prefera să se afunde în munca sa decât să se implice în orice fel de interacţiune socială. Avea puţini prieteni şi nu s-a prezentat nici măcar la înmormântarea fratelui său. Avea, în fine, o situaţie materială destul de bună, dar nu era foarte interesat de aspectele materiale.

Copilul cu autism este foarte puţin interesat de joaca cu alţi copii şi de interacţiunea cu aceştia, având preocupări inadecvate şi diferite de aceştia, ataşarea excesivă de anumite obiecte, utilizarea nefuncţională a obiectelor şi a jucăriilor – copiii cu autism nu iniţiază jocuri şi nu se alătură grupurilor de copii – atitudine indiferentă, detaşată – nu îşi exprimă dorinţa unui contact interpersonal, preferă să se joace singuri, ore în şir cu aceeaşi jucărie, îşi pot creea propriile lor jocuri, sărace, neînţelese de alţii, şi pot folosi diverse obiecte, într-un mod foarte creativ, pentru a se distra: ar putea, spre exemplificare, să îşi alinieze jucăriile, să învârtă excesiv roţile de la maşinuţe, să pună şi să scoată capacul unei cutii sau să studieze atent vârful unui creion foarte mult timp, în loc să le utilizeze.

Are ataşament bizar şi neobişnuit faţă de obiecte nefuncţionale (un ciob, un şurub, un cablu) şi are preocupări pentru joc stereotip cu părţi ale

obiectelor (nu utilizează jucăria sau obiectul ca un întreg). Are fascinaţie pentru lucrurile care presupun acţiune repetitivă, precum obiectele care se rotesc (fascinaţie nu pentru un trenuleţ, ci pentru o roată a acestuia). Are interes deosebit pentru detalii, adesea nesemnificative (se uită la cercelul sau părul unei persoane, nu la aceasta) sau adulmecă obiectele (miroase, atinge cu limba) sau ascultă zgomotul obiectelor (sunetul apei care curge, foşnetul unei pungi sau al unei hârtii).

Spontaneitatea emoţională este aproape absentă, copilul cu autism nu ştie să îşi arate bucuria în timpul jocului, nu ştie să ofere, să ceară, să participe la joc. Lipsa jocului variat şi spontan sau a jocului imitativ social. Abilităţile imaginative ale copiilor cu autism sunt, adesea, limitate. Capacitatea lor de a iniţia un joc simbolic, imaginativ sau social, este afectată (nu poate pretinde o situaţie în joc). în consecinţă, au dificultăţi de înţelegere sau adaptare la intenţiile şi emoţiile celorlalţi, nu pot sau nu ştiu să acţioneze conform experienţelor din trecut sau anticipând viitorul.

Semne ale autismului pot să fie şi un contact vizual redus (nu i se poate capta atenţia sau interesul, foarte rar priveşte adultul în ochi). Pot să fie şi mişcări repetitive ale întregului corp, crize de epilepsie, agresivitate, acţiuni automutilante. Sau concentrarea atenţiei timp îndelungat asupra unei părţi a corpului. Faptul că nu răspunde atunci când este strigat pe nume (nu se orientează, nu se întoarce către persoana care îl strigă). Nu foloseşte degetul arătător atunci când indică. Sau faptul că nu pune întrebări precum alţi copii. O mişcare tipică în autism este fluturatul mâinilor sau repetarea mişcării mâinii, cu degetele răsfirate, înaintea ochilor, înainte şi înapoi. O altă mişcare tipică este mersul pe vârfuri.

Este trist că nu ştim. Nu înţelegem sigur de ce se întâmplă toate acestea. Dar ştim cu certitudine că toate acestea se întâmplă. Prin urmare, cum nu cunoaştem o direcţie liniară între cauză şi efect, totul este controversat, totul rămâne la nivel de speculaţie. Dincolo de controverse, avem însă copilul cu autism. Care se comportă aşadar bizar. Bizar pentru noi, pentru lumea noastră „nonautistă”, dar atât de firesc pentru lumea lui autistă. Persoanele cu tulburare de spectru autist au multe caracteristici, nevoi şi dorinţe cu persoanele de vârsta lor, fără autism. Fiecare este diferit, dar toţi avem aceleaşi drepturi.

Diagnosticarea este dificilă. Diagnosticul este alunecos. Medicii sunt instruiţi, în primul rând, să identifice boala fizică şi deseori fac aceasta în mod instinctiv. Dar copilul cu autism are arareori o înfăţişare bolnavă. Din punct de vedere fizic, copilul arată normal. Nu există diferenţe fizice vizibile. în fapt, copilul cu autism poate arăta perfect normal – este frumos, armonios – dar, în realitate, pot să fie atinse toate punctele critice ale dezvoltării infantile. Uneori, copilul cu autism se poate manifesta ca şi când i-ar lipsi un icontrol parentalieim.

Hans Christian Ândersen era predispus în copilărie la accese de plâns bizare, fiind şi uşor efeminat. Potrivit jurnalelor sale, avea tendinţa de a tânji după persoane inaccesibile (atât femei, cât şi bărbaţi). Iar cei care au analizat poveştile sale consideră că acestea par a indica o revoltă interioară profundă, scriitorul descriind adesea personaje bizare sau greşit înţelese, care nu erau mereu suficient de norocoase pentru a găsi mântuirea.

Copiii cu autism nu conştientizează pericolele, aşa că nu se feresc de leagănele care se balansează cu viteză în parc, nici de maşini sau de obiectele şi de acţiunile care le pot pune viaţa în pericol. în schimb, pot manifesta adevărate fobii şi pot avea reacţii de frică necontrolată faţă de obiecte şi de acţiuni care nu sunt periculoase. Unii copii cu autism se tem chiar şi de
anumite jucării. De aici şi o serie de reacţii exagerate ale acestora în prezenţa anumitor obiecte.

în egală măsură, copiii cu autism pot reacţiona în mod exagerat sau au reacţii slabe (hiper sau hiposenzitivitate) la sti- muli tactili, auditivi sau vizuali. Este vorba, în general, de sensibilitate tactilă la anumite materiale pe care nu le suportă, de aceea copilul se poate opune când vreţi să îl îmbrăcaţi cu anumite haine (multe persoane cu autism nu pot suporta nici atingerile uşoare: hainele care zgârie pot să fie insuportabile) sau sensibilitate auditivă (unele persoane cu autism pot deveni foarte neliniştite dacă aud sirene sau câini care latră – altele sunt fascinate de zgomotele uşoare precum ticăitul ceasului). Din acest motiv copilul poate refuza să intre la cinema sau să stea la concerte. Opoziţia lui în astfel de situaţii nu are nimic în comun cu răsfăţul, cât ţine de afecţiunea cu care se confruntă şi care nu îi permite să se simtă confortabil făcând un lucru care

pentru toţi ceilalţi este plăcut sau normal. Pentru unii, lumina puternică este insuportabilă, în timp ce alţii nu îşi pot lua privirea ore în şir de la aceasta.

Pot avea, de asemenea, răspunsuri exagerate la căldură, la frig şi/sau la durere. Unii par imuni la durere (nu plâng dacă se lovesc) şi se pot răni singuri.

Are o rezistenţă puternică la schimbare şi manifestă insistenţă pentru respectarea unor anume rutine. De aceea, schimbări minore în mediul lor sau din rutina lor – poate să fie vorba despre ceva la fel de banal precum schimbarea drumului către băcănie sau schimbarea locului unui obiect în casă – pot să fie extrem de supărătoare, pot declanşa un distress marcat, cu reacţii emoţionale acute: insistă să urmeze acelaşi drum spre casă, să respecte aceleaşi ritualuri de masă, de somn (insistă să mănânce din aceeaşi farfurie sau mănâncă doar anumite alimente şi refuză categoric altele, insistă să se îmbrace cu aceeaşi haină).

în tinereţe, James Joyce a dat dovadă de o inteligenţă extremă, dar a avut şi mai multe fobii. Lucrările sale sunt aşternute intenţionat într-o manieră dificil de abordat, unii dintre cei care le-au analizat considerând că a scris în special ca să deruteze cititorii, impunând o distanţă între el şi societate.



Unele lucruri sunt mult prea îndepărtate. Ai nevoie să ştii ce vei face astăzi. Ai nevoie să ştii că astăzi ai un copil cu autism acasă, să ştii că astăzi trebuie să pui un picior înaintea celuilalt. Ce înseamnă un copil cu autism? înseamnă tot un copil. Da. Dar un copil care are şi alte nevoi în plus faţă de ceilalţi copii, „nonautiştr.

Pentru a face ceva, schimbarea, cel mai greu lucru este să începi, să cauţi răspunsuri. Care este scuza ta? Pentru că, cel mai adesea, oamenii amână, găsesc nişte scuze cu care se simt foarte confortabili, şi dacă nu le găsesc, le caută. Iar ca să spui de ce nu faci, trebuie să îţi găseşti nişte motive: mulţi părinţi, în ignoranta şi nepăsarea lor, trec cu uşurinţă peste acestea şi cred că fiul sau fiica lor (cu autism?) „are personalitate' sau că „aşa este copilul' sau că „este răsfăţat' (asta înseamnă negarea şi trans-

formarea diagnosticului). în fine, scuza este încercarea de a convinge pe cineva (dar de cele mai multe ori pe tine însuţi) că este normal ceea ce ai făcut sau ceea ce nu ai făcut. Pe de altă parte, deşi afectează foarte mulţi copii, autismul este diagnosticat destul de târziu, părinţii confunzând simptomele cu o întârziere în dezvoltare.

Cert este că, în absenţa unor semne biologice, autismul poate să fie diagnosticat doar prin observarea comportamentului copilului şi prin obţinerea unui istoric complet de la părinte. Singurele diferenţe dintre un copil fără autism şi un copil cu autism sunt cele comportamentale. Or, de aici, deruta. Important este ca atunci când comportamentul unui copil ridică semne de întrebare în ceea ce priveşte interacţiunea cu cei din jur şi cu mediul înconjurător să se consulte un specialist (psiholog clinician, pediatru, psihiatru) care să poată oferi un diagnostic corect, în fine, autismul se deconspiră doar prin comportamentul bizar, atipic, şi nu este însoţit neapărat, nu prezintă şi un handicap mintal. Aşadar, folosim în practica psihologică, clinică, un set de instrumente psihologice.

... fragmente dintr-o consultaţie:

Este un lucru bine cunoscut faptul că terapiile folosite în tratarea autismului sunt cu atât mai eficiente cu cât intervenţia se face mai devreme. Pentru ca rezultatele să fie maxime, este necesară în primul rând o diagnosticare corectă şi, pe cât posibil, precoce. Ca atare, semnele de autism ar trebui să fie monitorizate începând de la 12 luni, în contextul evaluării de rutină a dezvoltării copilului – prevenţia este cea mai bună metodă de tratare – şi recomand: o atenţie deosebită trebuie acordată dezvoltării tuturor copiilor între 18 şi 24 luni (perioada în care sunt detectate cele mai multe cazuri de autism).

De unde începe autismul? Nu ştim. Care sunt însă stegule- ţele roşii (indicatori) la care părinţii ar trebui să fie atenţi? Lipsa zâmbetelor sau expresii de bucurie până la 6 luni. Lipsa sunetelor, zâmbetelor sau a altor expresii faciale până la 9 luni sau după. Lipsa gângurelilor până într-un an. Lipsa gesturilor (nu arată cu degetul şi nu utilizează gesturi pentru a-şi face cunoscute dorinţele) în primele 18 luni. Nu răspunde la propriul lui nume după primele 10-11 luni. Lipsa cuvintelor cu sens până la 16 luni.

Lipsa propoziţiilor simple din două cuvinte (nu combină sau nu pronunţă două cuvinte în mod spontan) până la 24 de luni. Dezinteres faţă de învăţarea limbii la orice vârstă. Alte semne, în afară de cele care implică funcţia lingvistică, se referă la evitarea contactului vizual şi a dezvoltării unei greutăţi în mişcare. Nu iniţiază sau nu menţine contactul vizual (când se uită spre tine, pare că se uită prin tine). Nu urmăreşte cu privirea obiecte pe care i le arăţi (după 7 luni). Nu se uită în direcţia în care aude zgomote sau din care este strigat. Nu poate răspunde la comenzi simple ale părintelui după vârsta de 12 luni: *„Unde este cana?”* sau *„Arată-mi biberonul tău.”.*

Copilul cu autism este fixat pe anumite obiecte şi explorează aspectele acelui obiect. De foarte multe ori pare prins în propria lume, se loveşte singur sau repetă sunete pe care doar el le înţelege, este sensibil la anumite sunete, la lumină, la o anumită textură sau la mirosuri. Lipsa empatiei şi a emoţiilor.

Semnele care apar mai târziu, se pot manifesta la copiii a căror dezvoltare este normală până la 18 luni. Apoi se vor opri din vorbit. Nu vor mai scutura din mână în semn de papa. Nu vor mai reacţiona când vor fi strigaţi pe nume. Se vor închide în propria carcasă şi vor fi foarte distanţi şi dezinteresaţi de împrejurimi. Aceste schimbări se pot produce gradual sau brusc.

Pentru stabilirea diagnosticului, nu există investigaţii de laborator specifice. în prima etapă, se va evalua dezvoltarea psi- homotorie corespunzătoare vârstei, a interacţiunii sociale, a limbajului, a jocului şi a comportamentului copilului, atât prin întrebări adresate părinţilor, cât şi prin observaţia directă, urmărind detectarea semnelor precoce de autism. O importanţă deosebită trebuie acordată îngrijorărilor mamei legate de comunicarea şi interacţiunea cu copilul (copilul nu o priveşte atunci când îl hrăneşte, nu se implică activ în jocuri de interacţiune, şi aşa mai departe). Prezenţa unui singur semn nu înseamnă că diagnosticul este cu certitudine prezent, cum nici absenţa unui asemenea semn nu certifică absenţa diagnosticului. Se va avea în vedere patternul comportamental, temperamentul, modelul de interacţiune părinte-copil şi frecvenţa anumitor manifestări anormale comparativ cu vârsta şi caracteristicile de

dezvoltare normale, corespunzătoare.

Lucrând interactiv cu copilul, psihologul urmăreşte dacă copilul arată cu degetul, priveşte în direcţia în care adultul arată cu degetul şi dacă are joc imaginativ (la 18 luni, copilul ar trebui deja să arate cu degetul şi să practice jocul imaginativ). Aşadar, în primul rând, psihologul va încerca să stabilească dacă copilul arată cu degetul, punându-i întrebări simple, cum ar fi: *„Poţi să îmi arăţi unde este mama?”.* Sau: *„Poţi să îmi arăţi unde este becul (uşa, scaunul, fereastra)?”.* Copilul ar trebui să răspundă prin a arăta cu degetul şi, de asemenea, să se uite la faţa psihologului în timp ce arată cu degetul.

în al doilea rând, psihologul va evalua dacă copilul poate privi într-o direcţie indicată. Psihologul captează atenţia copilului şi arată cu degetul într-o zonă a camerei, către un obiect interesant (de exemplu, un ursuleţ de jucărie) şi spune: *„Uite! Acolo este un ursuleţ!”.* Psihologul urmăreşte faţa copilului şi observă dacă copilul se uită în acea zonă a camerei ca să vadă la ce se uită psihologul şi către ce arată acesta, în opoziţie cu doar a privi mâna psihologului.

în al treilea rând, psihologul determină dacă copilul se angajează în joc simbolic, folosind exemple precum: *„Poţi să îmi torni ceai în cană?”* sau *„Poţi să îmi dai un telefon?”* sau *„Cum îl cheamă pe ursuleţ?”* sau *„Ursuleţul vrea să se joace cu tine – vrei să te joci cu ursuleţul?”.* Copilul ar trebui să fie capabil să ia receptorul telefonului şi să îl ducă la ureche. Sigur că psihologul poate alege să folosească şi alte obiecte sau jucării pentru a provoca acest tip de răspunsuri. (Jucăriile sunt făcute să fie stricate. Nu te ataşa de ele.) Copilul cu autism este mai mult interesat de obiectul din mâna unei persoane şi nu de persoana în sine.

Atunci când sunt prezente anumite semne anormale la examinarea de rutină, se recomandă utilizarea – în a doua etapă – pe de o parte, a unui instrument de screening pentru autism (chestionare de interviu: Portage sau E2 Rimland sau Checklist of Autism în Toddlers: CHAT, sau Modified Checklist for Autism în Toddlers: M-CHAT). Asemenea instrumente nu oferă însă un diagnostic cert de autism la copil, nu garantează că acel copil are autism, cât doar o supoziţie de diagnostic (probabilitate) de afecţiune de tip autist. în vederea diagnosticului diferenţial, pe de altă parte, pentru excluderea unor tulburări în al căror

tablou clinic sunt prezente simptome de tip autistic (precum: sindromul X fragil, tulburări genetice metabolice, tulburarea de dezvoltare a limbajului expresiv şi/sau receptiv, întârzierea mintală, tulburări senzoriale, sindromul alcoolic fetal, scleroza tuberoasă,

infecţii congenitale) se pot efectua audiograma, teste de sânge şi de urină pentru screening metabolic, teste genetice, alte asemenea investigaţii necesare şi complexe. Abia apoi, prin coroborarea tuturor acestora, putem evidenţia un diagnostic corect.

în momentul în care stabilim diagnosticul cu autism la un copil, vorbim de o vârstă biologică şi facem o evaluare psihologică a nivelului de dezvoltare (vorbim şi de o vârstă a nivelului de dezvoltare). Cu cât părintele observă mai repede că s-a întâmplat ceva şi a primit un diagnosticat, cu atât decalajul dintre vârsta biologică şi nivelul de dezvoltare este mai mic, iar şansele de recuperare sunt mai mari. Cu cât stăm şi aşteptăm ca simptomele să devină tot mai evidente, decalajul dintre vârsta biologică şi nivelul de dezvoltare creşte – automat numărul orelor de terapie, întreg efortul (financiar, emoţional, intelectual) este mult mai mare.



Totul pleacă de la definiţie. Este important să ştim dacă autismul este o boală sau o tulburare? Cât de important este răspunsul la această întrebare? Această dilemă (autism ca boală sau autism ca tulburare) este importantă în primul rând pentru părinţii copilului cu autism. Care este diferenţa dintre autism ca boală şi autism ca tulburare? Diferenţa constă în abordarea diferită a tratamentului pentru autism ca boală şi pentru autism ca tulburare. în medicină, boala are o cauză biologică şi are un tratament specific, prin medicamente.

Psihologul nu este medic şi nu este totuna cu psihiatrul. Psihologul nu prescrie medicamente şi psihiatrul nu face psihoterapie. Psihiatrul lucrează cu oamenii care pierd contactul cu realitatea (de obicei, pacienţii în psihiatrie sunt aduşi de către familie sau apropiaţi, tocmai pentru că aceştia sunt cei care observă că ceva nu mai este în regulă). Nu te îngrijora că cel mic nu te ascultă, nu a pierdut neapărat contactul cu realitatea, în- grijorează-te că al tău copil vede şi oglindeşte tot ce faci.

Parţial, autismul a fost surprins. Autismul are tendinţa să apară în formele cele mai severe, care implică adesea şi handicap mintal. Dar poate să apară şi în formele cele mai uşoare, care îi permite persoanei să ducă o viaţă relativ normală. Formele pot avea orice combinaţie. Dar spectrul stărilor (de tip autist) nu se diagnostichează bifând diferite puncte dintr-o listă. Totuşi, în practica clinică, lista există. Există în manualul american de diagnostic şi statistică a tulburărilor mintale – este acel DSM – ca şi în varianta europeană pentru clasificarea tulburărilor mintale şi de comportament (ICD). în funcţie de modul în care tulburarea psihică sau boala psihică sau problemele de sănătate mintală – toate aceste definiţii le vom găsi catalogate acolo – modul în care autismul este aşadar definit, va influenţa prin urmare modul în care este abordat, modul în care copilul (ulterior, adultul) cu autism este tratat, modul în care cei din cercul apropiat părintelui reacţionează la copilul cu autism (în general, boala psihică este definită în raport cu valorile societăţii şi cultura în care trăim).

Mulţi se refugiază în definiţia din dicţionare. Vreme îndelungată, autismul a fost considerat o boală psihică şi tratamentul (biomedical) a urmărit această pistă. Cenomul uman este terenul pe care se întâmplă toate necazurile. Când ne naştem, semănăm cu cineva din linia mamei sau din linia tatălui. Ne naştem cu predispoziţie genetică spre un grup de boli. în anumite condiţii favorizante acestora, prielnice, dezvoltăm una dintre bolile respective.

Astăzi, autismul nu mai este abordat drept o boală psihică. Autismul nu este o boală psihică. Este clasificat ca o tulburare de neurodezvoltare, inclusă în grupul tulburărilor pervazive de dezvoltare. Termenul «pervaziv* se referă la faptul că tulburarea este serioasă sau afectează multe dintre aspectele legate ale dezvoltării – dar ce fel de tulburare: *în* dezvoltare sau *de* dezvoltare? Dacă privesc autismul ca pe o tulburare *de* dezvoltare, înseamnă că acesta este mersul firesc al dezvoltării copilului, din naştere: prin chiar organizarea sa genetică este programat ca respectivul copil să aibă autism, şi, aşadar, orice intervenţie este inutilă. Dacă, în schimb, privesc autismul ca pe o tulburare *în* dezvoltare, înseamnă că la un moment dat în cursul firesc al dezvoltării copilului s-a întâmplat ceva – nu ştim ce anume, nu ştim de ce şi când anume – dar este cert că din acel moment şi dintr-o anume cauză sau înlănţuiri de

cauze s-a declanşat autismul. Autismul este răspunsul acestei sau acestor noi schimbări, modificări. Dintr-o asemenea perspectivă, este necesară intervenţia şi aceasta poate să ducă la rezultate spectaculoase, dacă se lucrează cu dăruire, înţelegere, răbdare, şi pas cu pas, nu alert, nu cu sărituri peste etape (nu există salturi în natură).

Intervenţia precoce în autism există, dar informaţiile referitoare la acestea trebuie căutate şi alese. Nu există o baghetă minune şi o intervenţie eficientă în toate cazurile, nu există o terapie care să se adreseze direct copilului cu autism. Toate terapiile se adresează părinţilor copiilor cu autism – de aceea intervenţia precoce în autism înseamnă scoaterea părintelui din tulburarea de stres postraumatică, stare de şoc experimentată de către părinţi atunci când primesc diagnosticul copilului lor, şi totodată consilierea părinţilor referitor la tulburările din spectrul autist. Ca părinte al unui copil cu autism trebuie să înveţi să devii un stabilizator, nu să îmbraci haina dramatismului. Va trebui să gândeşti în termeni de posibilităţi, nu să te priveşti ca pe o victimă. Va trebui să gândeşti în termeni care ţin de rezultate optimiste, să fii orientat spre soluţii.

Orice părinte îşi doreşte să se înşele când crede că copilul ar putea avea o problemă – dar mă întorc la realitate: dacă neagă şi transformă, tot aşteaptă şi tot amână, timpul oricum trece. Cu cât trece timpul, cu atât mai greu copilul cu autism va învăţa ceea ce poate învăţa, spre edificare, la 3 ani, sau la 4 ani, sau la 5 ani. Este adevărat că pierdem timp preţios până începem terapia la masa de lucru, dar în mintea părintelui trebuie să fie gândul: nu este niciodată prea târziu! Mai bine mai târziu decât niciodată.

Părinţii trebuie să cunoască toate indicaţiile fiecărui tratament medicamentos şi fiecărei terapii, dar şi care sunt limitele fiecărui tratament medicamentos şi care sunt limitele fiecărei terapii – fiecare terapie îi ajută, într-adevăr, pe unii copii, dar este nepotrivită pentru alţii. Părinţii trebuie săîşi stabilească obiectivele şi prin care terapie doresc să atingă aceste obiective. Sunt, prin urmare, cei care vor decide ce tratament va urma copilul lor cu autism, dacă va urma o singură formă de terapie (totuşi, trebuie văzut care este terapia potrivită pentru fiecare copil în parte) sau o intervenţie eclectică şi un mix între mai multe tipuri

de terapii. Căci, de această decizie depinde viitorul copilului cu autism şi al familiei sale, depinde însăşi calitatea vieţii copilului cu autism, precum şi a părinţilor lui.

Dacă observăm cât mai precoce că s-a întâmplat ceva cu copilul – copilul stagnează, începe să piardă din achiziţiile pe care le avea – cu cât intervenim mai repede, cu atât (în primul rând) oprim pierderea de achiziţii şi apoi putem să lucrăm ca să înceapă să recupereze, să ajungă unde a fost şi, de acolo, să meargă mai departe. Dar primul pas în recuperarea copilului cu autism porneşte de la acceptarea diagnosticului şi, în al doilea râncT~cle~iafaptul că părintele conştientizează că doar prin, intermediul terapiei va reuşi să îşjj**ecupere**ze p**ro**priul copil-

Suntem exact acolo unde merităm. Unii părinţi nu ies din zona lor de confort – suntem fiinţe confortabile, ne place în zona de confort – aleg aşadar să le fie doar lor bine şi cât mai uşor în viaţă, în detrimentul celorlalţi, şi chiar al copilului cu autism.

Multe lucruri mari nu le realizăm pentru că amânăm să facem mici schimbări în viaţa noastră. Gândeşte-te la un proiect, mai mare sau mai mic, pe care îl tot amâni, la în considerare toate scuzele pe care le-ai găsit în finalizarea sau chiar implementarea acestuia. Spunem „mă *voi ocupa de acesta mâine”* sau *„într-o zi”.* într-adevăr, şi mâine este o zi (mâine este prima zi din restul vieţii tale). Dar mâine nu este azi! Asta este clar. Ceea ce poţi face azi pentru copilul tău cu autism este mai constructiv să faci azi, acum, şi să nu mai amâni pentru mâine. Mâine se transformă în niciodată. în autism, nu avem timp pentru timp. Acum, acum este mereu momentul: fiecare zi de lucru, la masa de lucru cu copilul cu autism, este deja schimbare, evoluţie (nu este nevoie să fii creativ, lucraţi ceva în fiecare zi, fie şi cât de puţin, merită să faci şi greşeli ca să ajungi acolo unde îţi doreşti, dar măcar lucraţi, acum, pentru că dacă te opreşti, timpul acela nu mai poate să fie recuperat).

Apoi, priveşte în jurul casei şi în casă chiar: câte lucruri încă le ai în aşteptare pentru a le rezolva cândva? Cum să ne aşteptăm să schimbăm şi să curăţăm lumea dacă nu suntem în stare să ne curăţăm propriul spaţiu? Pentru a te disciplina, fă-ţi o listă cu lucruri pe care trebuie să le faci şi o altă listă cu lucruri pe care nu trebuie să le faci.



Cei trei factori (acceptarea din partea părinţilor, vârsta copilului şi calitatea terapiei) sunt factori esenţiali în recuperare. Pentru unii părinţi, nu există obstacol, aleg să reuşească în ciuda tuturor obstacolelor, nu se gândesc că o să se schimbe în câteva zile şi pentru câteva zile – iar asta se numeşte rezilienţă. Da. Este extrem de greu pentru un părinte să primească diagnosticul. Este o etichetare pentru care nu eşti pregătit vreodată: să afli că ceea ce aşteptai este altfel decât ţi-ai dorit, şi ai o problemă, o pierdere. O pierdere cu care înveţi să trăieşti.

Mulţi oameni au fost înfrânţi de circumstanţe dificile, dar unii sunt marcaţi de această rezilienţă. Poţi să trăieşti împlinit şi poţi să trăieşti frumos, poţi să faci asta accesându-ţi resursele, poţi să faci asta cerând ajutor, poţi să faci asta oferind ajutor.

Oamenii cu rezilienţă sunt cei care caută să aibă control asupra situaţiilor, în loc să se vadă victime ale acelor situaţii. Au o mai mare capacitate de a avea curaj moral, refuză să îşi trădeze valorile. Oamenii cu rezilienţă găsesc sens şi scopuri în problemele lor, nu se complac cu eşecuri. Se întreabă: *„Ce îmi doresc?"* şi *„Cum obţin asta?". Găsesc* cât mai multe soluţii la o problemă – odată ce şi-au clarificat ce au de făcut, ce îşi doresc, fac primul pas, apoi următorii paşi vin de la sine – aşa vor ajunge şi la soluţia corectă. Dar trebuie să îţi faci timp să gândeşti, mai ales optimist.

Eu nu am o definiţie clinică, am o definiţie practică.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. încearcă să faci o listă de cuvinte pe care le asociezi în mod liber şi care să înceapă cu fiecare literă a cuvântului AUTISM.

Exemple:

A – acţiune, amărăciune, atitudine, acceptare, amăgire, aşteptare,

amânare, admiraţie, autodeterminare, autocunoaştere, ambiţie, autocontrol, amuzant;

U – umilinţă, uimire, unitate, uitare, unic;

T – tulburare, tristeţe, treaptă, tărie, tandreţe, taină, transformare, tenacitate, talentat;

I – ignoranţă, interes, iertare, iniţiativă, ideal, istovire, integritate, intuiţie, iubire;

S – singurătate, strădanie, schimbare, special, satisfacţie, speranţă, succes, sine, scop, soluţie, sens, suflet, sensibil, suferinţă;

M – mulţumire, muncă, motivaţie, materializare, mentalitate, miraculos, mama.

Când ai terminat, leagă cuvintele astfel asociate într-o definiţie (nu definiţii ştiinţifice, medicale, pretenţioase, stricte) după cum tu înţelegi şi trăieşti autismul din acest unghi, în acest moment. Nu îţi compara parcursul cu al celorlalţi din grupul-su- port. Nu ai nicio idee cum decurge viaţa lor. încetează să trăieşti drama altora.

în continuare, pornind de la definiţia fiecăruia, întreg gru- pul-suport desprinde o definiţie comună, acceptată de fiecare, de către toţi (dacă cineva însă nu acceptă această definiţie comună, psihologul caută să afle de ce sau ce anume nu acceptă). Sigur, definiţiile individuale sunt diferite, nu neapărat contradictorii (două chei pot arăta la fel, dar să nu se potrivească la aceeaşi uşă). Asta înseamnă că avem noţiuni diferite despre autism, ceea ce explică, în parte, de ce fiecare se raportează diferit la copilul cu autism şi cum fiecare părinte experimentează diferit durerea. în fine, fiecare decizie defineşte o etapă a vieţii, cu frumuseţile, cu greutăţile şi cu perspectivele sale.



Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Priveşte „linia vieţii': avem în viaţă o linie şi noi putem să fim peste această linie sau sub această linie. Nu suntem pe această linie. Fie suntem peste această linie, fie suntem sub această linie. Sub linie,

întâlnim nişte (să le spunem, trei) categorii de gândire. Atunci când găsim vinovaţi pentru lucrurile care nu merg aşa cum ne dorim în viaţa noastră. Şi, de obicei, cine este de vină pentru tot ce nu merge cum ne dorim în viaţa noastră? Alţii, mereu alţii, doar alţii. O a doua categorie sub linie sunt scuzele: atunci când mereu găsim scuze pentru lucrurile care nu merg aşa cum ne dorim în viaţa noastră. în fine, o a treia categorie este negaţia – *„eu nu pot”.* Peste linie este asumarea, responsabilitatea asupra acţiunilor noastre, dar mai ales asupra vieţii noastre. Tu ce fel de persoană eşti?

Fiecare dintre noi este responsabil pentru viaţa lui – cu toţii avem propria viaţă în mâinile noastre – fiecare om defineşte lumea şi chiar viaţa lui prin prisma gândurilor sale, respectiv a încrederii sale şi a convingerilor sale. *„Dacă tu crezi că poţi, ai dreptate. Dacă tu crezi că nu poţi, ai de asemenea dreptate.”,* ne spune Henry Ford, adultul cu autism. Cum îţi identifici calitatea gândurilor? Unele gânduri te încurajează să mergi înainte, îţi dau aripi să zbori, poţi să o faci, eşti minunat şi poţi să realizezi orice îţi propui, poţi să ai un ţel, orientează-te spre oameni, concentrează-te pe soluţii, fii proactiv, fii orientat mereu spre acţiune – şi se numeşte optimism. Unele gânduri, înşelătoare şi ispititoare, te fac să te îndoieşti de tine, de tot şi de toate, îţi alimentează (îţi hrănesc) ceea ce crezi că nu poţi să faci, te fac să uiţi că ai aripi – şi se numeşte pesimism. în fine, gândurile vorbesc cu tine însuţi mereu. Şi acum sunt prezente şi se prea poate că au dreptate în ceea ce spun. întrebarea este: tu pe care le onorezi?

Gândurile pesimiste sunt seminţele erorilor psihologice. Ce sunt erorile psihologice? Deprinderi greşite, mecanice, defecte, lucruri pe care le facem şi de care ne este foarte greu să scăpăm: mânie, ură, lăcomie, frică, orgoliu, gelozie, invidie, autocompă- timire, ranchiună, resentimente, vanitate, aroganţă, răzbunare, amânare, suspiciune, nerăbdare, egoism. Pot să fie aceste erori reparate? Da – gândurile pot să fie controlate, schimbate, doar că asta cere ani şi ani de muncă conştientă cu tine însuţi. Şi merită? Ce avantaje ăduce această schimbare? Optimism, creativitate, toleranţă, iubire, dobândirea înţelepciunii, trezirea conştiinţei, buna dispoziţie, ieşirea din turmă, grija, compasiunea, bunăvoinţa, răbdarea, veselia, accesul la starea de flux, bucuria vieţii – îţi pare greu? Greu este

să decizi că tu poţi! Restul vine de la sine.

Pentru majoritatea părinţilor, munca este să se descurce cu propriul lor mod de a gândi şi să decidă: de ce nu şi eu? Ar trebui să îţi faci un obicei din a spune că poţi. Da, poţi. Ai grijă însă în ce crezi: poţi să îţi creezi scuze sau poţi să îţi creezi soluţii. Fiecare nouă scuză pe care o creezi şi o accepţi devine o limitare personală, devine definiţia, gândirea ta de temelie despre viaţă.

Poţi să te schimbi – dar dacă nu te implici cu tot sufletul, atunci doar o să oboseşti şi nu o să ajungi niciunde. Trebuie să munceşti – nimic de valoare nu se obţine dacă stai în zona de confort. Trebuie să te dăruieşti cu sufletul, şi asta se numeşte pasiune. Şi chiar dacă începi terapia cu copilul cu autism la masa lui de lucru, dar nu simţi acea pasiune, la un moment dat va veni şi aceasta, fiindcă pasiunea se naşte (şi) din activitate susţinută.

Cum priveşti eşecul? Dacă l-ai desena pe o foaie, eşecul ar arăta precum o prăpastie, dar dacă întorci foaia, vei vedea muntele pe care trebuie să urcăm (muntele succesului). Este doar o schimbare de perspectivă.

Destinul tău este rezultatul alegerilor tale şi a faptelor tale, inspirate sau hazardate, dar potrivit calităţii gândurilor tale. Orice destin ai avea, liberul arbitru nu dispare vreodată – în felul acesta, întotdeauna ai posibilitatea şi libertatea de a alege, poţi să îţi defineşti, să îţi construieşti viitorul: oricare ţi-a fost trecutul, prăpastia, reţine că ai încă un viitor imaculat, muntele. Tu eşti alpinistul. Reuşită sau eşec – tu eşti arhitectul. Viaţa ta este în mâinile tale. Tu eşti autorul. Şi eroul (copilului tău cu autism).

Nu poţi mulţumi pe toată lumea şi nici nu trebuie. Nu este o ruşine să recunoşti când nu te pricepi la un lucru, dar întotdeauna este o eroare psihologică să proclami că te pricepi şi, în fapt, să nu ştii nimic. Pune-ţi întrebări despre tine însuţi, despre lume şi despre viaţă. Adevărata schimbare, prosperitate şi înţelegere, se află în întrebări, nu în răspunsuri.

Mama lui Albert Einsten, când ajungea copilul acasă, dorea să ştie un singur lucru. Nu dacă a răspuns corect, nu dacă a luat o notă bună în ziua aceea – dorea să ştie un singur lucru: *„Azi ai adresat o întrebare bună?”* Când adresezi o întrebare, cine are de câştigat? Tu sau cel care răspunde?

Tu. Cel care răspunde, cunoaşte deja răspunsul, nu a învăţat nimic nou.

Priveşte la cei care cred că pot face ceva, observă fluturii: înainte de a deveni fluture, omida trebuie să îşi dorească aripi, să fie pregătită pentru măreţia zborului şi, mai ales, să deteste suficient de mult condiţia de a se târî mereu. înţelepciunea şi progresul stau mai degrabă în întrebări decât în răspunsuri.

Gândirea ta este foarte importantă, felul în care vorbeşti cu ceilalţi, dar în mod cert datorită felului în care vorbeşti cu tine însuţi. Suntem foarte critici cu noi înşine, avem dificultăţi să

depăşim momentele în care am făcut unele lucruri *(,cum am putut să fac asta?').* Nu dramatiza provocările – în unele situaţii este un lucru potrivit, dar de obicei nu ajută pe nimeni.

Privim la simptome şi uităm deseori de copil. Sunt psiholog clinician şi din prisma psihologiei clinice, a psihiatriei, diagnosticul încadrează persoana într-o anumită patologie, te limitează să o priveşti cu astfel de lentile: un copil cu autism deja ştim – credem, căci la atât ne adâncim în tratate – cum se va comporta, care îi sunt caracteristicile definitorii ale .bolii' (or, autismul nu este, insist şi subliniez, nu este o boală). Ignoranţa şi, mai trist, prea plinul „eu ştiu tot' nu fac altceva decât să dilueze şi mai mult identitatea şi originalitatea copilului. Tot cercetând, ne pierdem în detalii, fără a mai putea să fim capabili să vedem întregul: copilul nu este totuna cu autismul. Este mai mult decât un tablou clinic.

Copilul cu autism este însă o provocare permanentă. Autismul necesită o schimbare de gândire, necesită să vorbeşti diferit cu tine însuţi. Este foarte important să poţi să vorbeşti cu tine însuţi la cel mai înalt nivel, optimist. Toate limitele şi toate scuzele pe care le decizi, pun distanţă între tine şi tine însuţi, între tine (ca părinte) şi copilul cu autism. Este drept, primii paşi sunt cei mai grei, dar drumul spre vârful oricărui munte începe cu un prim pas. Fă pasul şi ai curaj să porneşti într-o bizară călătorie spre lumea bizară a copilului cu autism. Pentru această călătorie trebuie să fie mai întâi părintele foarte bine pregătit.

Toţi suntem diferiţi. Compară copilul cu autism întotdeauna cu el însuşi, nu cu cei laltf copii. Autismul nu îl defineşte pe co-
pil – el este, mai presus de toate, un copil, căruia îi place, la
fel ca şi celorlalţi copii de vârsta lui, să se joace,~să'cânte,

Tu de ce nu te poţi bucura de fiecare clipă şi de toate realizările sale? Copilul cu autism este îngăduitor.

Există copii geniali, precoce, care toată viaţă vor trăi sub semnul genialităţii. Există copii care se nasc geniali, cu o copilărie genială, şi se pierd pe parcurs. Şi există copii care se nasc părângi, şi până la urmă ajung să fie geniu.

A fost un copil grăsuţ, cu capul neobişnuit de mare. Când mama lui l-

a văzut, imediat după naştere, a crezut că are un copil cu capul diform, iar familia l-a considerat de-a dreptul monstruos. Medicul i-a liniştit însă, spunându-le că în câteva săptămâni proporţiile corpului se vor echilibra. Şi, într-adevăr, toate temerile s-au risipit în câţiva ani, micuţul dezvoltându-se ulterior ca un copil normal, chiar dacă prea lent. Vorbea totuşi foarte rar – nu a vorbit până la 3 ani – iar atunci când o făcea, rostea cuvintele foarte greoi, împiedicându-se în respiraţie. Aşa se face că până la 9 ani părinţii au crezut că au un copil retardat.

Se manifesta bizar. Era un copil retras, preocupat de anumite subiecte, pe care cei de vârsta lui nu le înţelegeau, astfel că îl dispreţuiau. Datorită dificultăţii de a se adapta la şcoală, profesorii l-au considerat un copil-problemă, îndărătnic şi diferit, care nu vrea să înveţe. Una dintre profesoare l-a descris ca fiind *„încet la minte, nesociabil şi pierdut pentru totdeauna în vise prosteşti''.* Prin urmare, a fost exmatriculat de la şcoală. Peste ani, a pierdut şi admiterea la politehnică. A învăţat din acestea şi a crescut cu acestea, iar acestea l-au pregătit pentru mai târziu. Numele lui: Albert Einstein, adult cu autism.

Bolnav, uitat, neînţeles, ba chiar nătâng în multe cazuri – cam astfel este perceput acela care îndrăzneşte să se nască genial. în urma lui rămâne însă lumea, uimită să se vadă astfel în oglindă, trezită dintr-un somn din care doar geniile o pot trezi.

Nu a vorbit până la 4 ani şi nu a citit până la 7 ani. Era considerat *„fără nicio şansă de a fi compozitor'* de către profesorii săi. Numele lui: Ludwig van Beethoven – suprema ironie: un compozitor surd, adult cu autism. Compoziţiile sale? Titanice.

A suferit de inimă. îşi începea ziua la ora 06:00. La micul dejun avea o cafea, care era preparată de el însuşi cu mare grijă, folosind exact şaizeci de boabe de cafea pentru fiecare cană.

La ora 06:30 începea să compună şi se oprea abia la ora 14:30, când prânzea cu vin. Făcea apoi o plimbare lungă. întotdeauna purta asupra sa un creion şi câteva foi cu creaţiile sale. La 17:30 se oprea la tavernă pentru a citi un ziar, iar mai târziu lua o gustare, bea un pahar de bere şi fuma o pipă cu tutun. Se odihnea la ora 22:00.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

CÂND ESTE NEVOIE DE SCHIMBARE, ESTE E NEVOIE DE DECIZII

Nu există aleşi, există cei care aleg. Ca psiholog, mă preocupă cum părintele a ales să trăiască situaţia – autismul – şi cum se trăieşte pe sine, mă preocupă cum diagnosticul cu autism dat copilului i-a modificat stilul de viaţă.

întâlnirile din cabinetul psihologului nu presupun spovedanie ca la preot, nu presupun nici să primeşti sfaturi. Psihoterapia, consilierea psihologică, înainte de toate, este discuţie şi alegere. Ca întreaga noastră viaţă, de altfel. Şi spovedania, şi psihoterapia sunt constructive deopotrivă, pentru că este salutar tot ce îi face bine omului, tot ceea ce îl zideşte lăuntric, doar că sunt nuanţate. Preotul poate să spună că anume faptă este un păcat şi, prin urmare, trebuie să ţi-l ispăşeşti. La psiholog nu există aşa ceva: păcatele spuse la psiholog sunt povestite, nu spovedite. La psiholog se povesteşte, părintele are nevoie de cineva care să îl asculte, nu să îl judece, nu să îl blameze. Şi dacă, în plus, într-o discuţie părintele îşi modifică atitudinea faţă de propriile fapte, lucrurile se schimbă. La psiholog nu ţi se spune ce trebuie. Mi se pare mult mai util să alegi. Totul în viaţa ta este urmarea alegerilor tale. Depinde de tine ce alegi!

Mare parte dintre tulburările oamenilor şi de momentele lor de cădere se datorează unor gânduri pesimiste, unor gânduri care nu le aduc ordine în viaţă, îi fac să se simtă neputincioşi, iar gândurile rezonează inclusiv la nivel fizic. Şi atunci este important să înveţi să gândeşti optimist. Ce înseamnă acest lucru?

Ideea nu este cât de perfecţi suntem – căci nu suntem perfecţi – dar să lucrăm ca să devenim mai buni, apoi şi mai buni, apoi şi mai buni. Dar pentru a putea ajunge mai bun, tu, eu, fiecare, trebuie să preiei controlul discuţiei cu tine însuţi. De ce? Pentru că cel mai mult timp din fiecare zi al vieţii tale îl petreci cu tine însuţi şi cu gândurile tale. Miracolul se află chiar în gândurile tale. Practic, nu petreci cu nimeni mai mult timp decât cu tine însuţi.

Important este ca ţinta să fie formulată în termeni optimişti. Fiindcă ceea ce îţi spui atunci când eşti singur cu gândurile tale are un mare impact asupra propriei vieţi, şi controlează lucrurile care ţi se întâmplă. Tu alegi: să ierţi sau să nu ierţi, să ridici vocea sau să vorbeşti liniştit, calm. Dar, ca să se producă o schimbare, este nevoie ca întreaga ta fiinţă să vrea acest lucru. Astfel, poţi să atragi lucruri bune în viaţa ta sau să le îndepărtezi de tine, să le ţii departe, după calitatea gândurilor tale (scopul odată formulat, percepţia ta începe să producă schimbarea). Poţi să fii propriul duşman, şi poţi să fii cel mai bun prieten al tău – la început, toate acestea te sperie, nu îţi vine să crezi şi amâni foarte mult să începi aplicarea acestei tehnici, ca să poţi vedea rezultatele şi astfel să crezi.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Cândeşte-te intens la problema care te frământă (în cazul nostru, autismul) şi observă ce simţi faţă de aceasta. Unde şi cum acţionează autismul în corpul tău? Şi cum arată? Ce gânduri ai? Apoi transpune-l pe foaia din faţa ta. Fă un desen. Priveşte desenul şi observă ce sentimente îţi transmite, apoi dă mai departe spre dreapta foaia ta şi primeşte foaia din stânga ta, a colegului tău. Te uiţi pe desenul care tocmai ţi-a parvenit şi, dacă vrei, poţi completa desenul de pe foaia din faţa ta. Mai departe, în grupul-suport, desenele vor circula din mână în mână, spre dreapta, fiecare venind astfel cu o nouă completare, până când desenul pe care l-ai făcut iniţial va ajunge din nou la tine. Desenul va veni total diferit.

Purtăm, în continuare, o discuţie liberă pe marginea desenului. în

urma suferinţei, se întâmplă un lucru frumos: începi cunoşti oameni speciali (aceşti oameni dau mai departe din darul lor). Fiecare din grupul-suport spune povestea desenului său, desenul iniţial, apoi – cum fiecare drum ştie punctul lui de plecare – spune cum vede contribuţiile celorlalţi la problema lui. Fiecare vede, înţelege, trăieşte şi descifrează diferit autismul, şi întotdeauna ne este mai limpede să vedem soluţia la problema celuilalt. întotdeauna este mai uşor să îi judecăm pe alţii decât să ne gândim la propriile deficienţe. Arătăm cu degetul şi acuzăm, evitând propriile responsabilităţi cu orice preţ. Dacă tot aştepţi şi tot amâni, povestea ta, povestea pe care tu o creezi (prin chiar dialogul tău interior) în jurul lucrurilor care ţi se întâmplă şi te dor, te protejează, dar în egală măsură te limitează (este ceea ce faci într-un moment de blocaj sau de platou în viaţă). Am să te rog acum să îi dai o nouă interpretare, semnificaţie!



Ce vezi tu: greutatea sau rezultatul? Speranţa că un copil cu autism poate doar printr-o anume terapie să fie integrat este mai mult o (auto)iluzie decât o abordare eficientă. Aceasta nu înseamnă că acea formă de terapie sau alte abordări nu au rezultate, ci că nu îşi propun să fie o terapie, cât o adaptare – adică: ai o durere de dinţi şi obţii cele mai bune rezultate prin tratarea durerii respective, dar fără să vindeci caria sau chiar intervenţia extremă, să scoţi dintele. în autism, nu vorbim despre ceea ce ne place, cât despre ceea ce ne duce la rezultate dorite (în autism, progres înseamnă recuperare). Pentru că în viaţă fie faci ceea ce îţi place, fie înveţi să îţi placă ceea ce faci, dacă doreşti să ai izbânzi. De ce vor oamenii să aibă rezultate diferite, dar nu fac nimic diferit pentru a schimba situaţia? Diferenţa între locul în care te afli acum şi locul unde poţi să ajungi este dată, în fapt, de lucrurile pe care ţi le spui tu singur.

Să îţi spui că poţi să reuşeşti este o decizie. Să îţi spui că nu poţi să reuşeşti este tot o decizie. Şi dacă spui că nu ştii să decizi, deja ai luat o decizie – şi din decizii ne găsim scuze. Dacă tu crezi în scuzele tale, nimeni nu te poate ajuta în nicio direcţie. Tot ceea ce gândeşti ai

dreptate. Tot ceea ce crezi asta se întâmplă.

Cel mai important lucru din viaţa ta este să preiei controlul asupra ta. Este momentul să înţelegi greutatea fiecărui gând şi cuvânt pesimist şi să le înlocuieşti cu unele optimiste. Simte această diferenţă extraordinară. Decide că mintea ta este o cămară în care poţi să depozitezi gânduri optimiste sau gânduri pesimiste: pe baza lor se va construi şi destinul tău. Aruncă tot ce nu este folositor, este pesimist, este distructiv, păstrează ce este frumos şi este vesel, este optimist, este constructiv. învaţă să gândeşti optimist, să comunici optimist mai întâi cu tine însuţi, dar şi cu ceilalţi.

De câte ori spui „nu se *poate", .imposibil", .da, dar...", .ar fi frumos, însă...", .eu sunt altfel şi nu pot să mă schimb",* vei rămâne în acel loc în care te afli acum. Când te auzi pe tine spunând *.da, dar..."* – aceste scuze şi variaţiuni pe aceleaşi teme – înseamnă că rămâi ancorat acolo unde eşti. Tu atunci, de fapt, aduci pretexte – poţi să ai fie ţeluri, fie pretexte. Nu poţi să le ai pe amândouă, trebuie aşadar să alegi. Trebuie să ştii ce vrei şi să ştii ce te sperie.

Când spui *.da, dar..."* în loc să faci munca, tu stai să cauţi scuze pentru cum ar fi, ce ar trebui poate să faci când decizi. Or, decizia este simplă: nu există încercare – faci sau nu faci, nu cauţi scuze şi explicaţii. A decide nu înseamnă să gândeşti, înseamnă să faci ceea ce trebuie făcut pentru copilul cu autism. Important este să decizi să nu mai negociezi preţul şi să nu mai amâni să faci ceea ce trebuie făcut, pentru că niciodată, chiar niciodată, în autism nu se va schimba ceea ce trebuie făcut. în autism, timpul nu vindecă de la sine, dimpotrivă: copilul cu
autism trebuie lucrat şi prelucrat, în fiecare zi, zi după zi, an după an. Ani. Şi nu trebuie să faci deodată paşi mari, ci paşi mărunţi, •..1 explorezi puţin câte puţin.

Ce îţi place la munca pe care o faci? Nu faci din munca ta *o* dramă. Decizi că trebuie făcut, îţi petreci timpul rezolvând, nu discutând şi dezbătând asta. în autism, trebuie să înveţi să aştepţi, să înveţi conceptul de răsplată întârziată. Da. Copilul cu autism are nevoie de ani pentru ca progresul să fie vizibil. Nu îţi pierde încrederea. Nu este ceea ce vezi, este ceea ce vei vedea. Trebuie să ai încredere şi să

continui să lucrezi, cu tine şi deopotrivă cu copilul cu autism. Fii consecvent! Perseverenţa face minuni.



Nu lăsa trecutul să îţi influenţeze viitorul. Trecutul nu poate să fie schimbat. Trecutul are doar rolul să valorifice nişte experienţe. Prezentul este mult mai important. Prezentul real, trăit, înseamnă să faci ceva minunat cu viaţa ta aici şi acum, în momentele pe care le trăieşti în fiecare zi.

Nu am descoperit roata, dar am înţeles că în prezent se construieşte viitorul. *„Mâine voi fi ceea* ce *am ales astăzi să fiu”,* vine în completare James Joyce, adultul cu autism. Dar ai nevoie de acţiune şi atitudine. Ce este atitudinea? Atitudinea nu este dunga de la pantalon. Atitudinea este un răspuns emoţional, este acţiunea care face diferenţa. Atitudinea se formează, cu lucrurile mărunte, chiar când lumea nu te vede. Acolo faci diferenţa.

Viaţa ta este o reflectare a propriilor alegeri şi acţiuni. Ceea ce oferi este ceea ce primeşti înapoi. Energia pe care o investeşti, vibraţia pe care o ai determină realitatea din jurul tău. Realitatea din jurul tău nu există decât ca o reflecţie *a ceea ce crezi cu* tărie că este adevărat pentru tine. Este precum o oglindă. Dacă te duci în faţa unei oglinzi şi vezi acolo imaginea, ştii că nu poţi face reflecţia să zâmbească. Pentru ca reflecţia să zâmbească trebuie mai întâi să zâmbeşti tu. Nu ai cum să schimbi reflecţia dacă nu te schimbi tu – realitatea din jurul tău nu se va schimba până când nu te schimbi tu. Şi dacă te schimbi, cu siguranţă realitatea din jurul tău te va urma, pentru că este doar o reflecţie a ceea ce tu oferi. Dacă doreşti mai multă iubire în jurul tău, oferă tu mai multă iubire în jur. Dacă doreşti fericire, dăruieşte tu fericire celor care te înconjoară. Dacă îţi doreşti inimi surâzătoare, dăruieşte din inimă un surâs celor pe care îi întâlneşti.

Autismul este o provocare. Nu îţi fie teamă să ai probleme şi provocări. Fă-le faţă cu un zâmbet! Este o atitudine. Nu dispreţul provocările, îmbrăţişează-le: înseamnă că ai ceva de demonstrat, traversând problema. O problemă se iveşte întotdeauna înaintea unei

oportunităţi. Oricât de jos ai fi, ridică-te! scutură-te!, şi chiar dacă porneşti cu lacrimi şi durere este posibil să se termine cu zâmbet şi cu încredere. Unele lucruri sunt ceea ce sunt, dar întotdeauna în spatele fiecărei dificultăţi este o răsplată, care este cu atât mai specială, cu cât dificultatea este mai mare. Nu întotdeauna cine zâmbeşte este fericit, dar zâmbeşte mai mult, pentru că acest lucru te va ajuta să gândeşti şi să trăieşti optimist. Râzi cu poftă, fii vesel cât mai des posibil. Oamenii te vor admira pentru asta.

„Nu îţi poţi construi o reputaţie pe baza a ceea ce urmează să faci”, punctează din nou Henry Ford, adultul cu autism. Oamenii observă. Oamenii simt. Dar nimeni nu poate rezolva în locul tău. Procesul de a amâna să iei decizia îţi ia mai mult timp şi energie decât procesul de a lua decizia: cu cât te gândeşti mai mult şi amâni, tot acest proces, prin care amâni ceea ce ai de făcut pentru copilul cu autism, este mult mai dureros. Şi dacă tot eşti aici, la psiholog, de ce să mai pierzi încă doi sau cinci ani, şi să nu o faci, pur şi simplu, acum?

Cuvintele sunt expresia atitudinii. Decide să nu mai spui *„da, dar...”.* Nu ai noroc? îl faci. Asumă-ţi atitudinea de a face ceva cu viaţa ta. Să îţi găseşti pasiunea şi să o urmăreşti ca şi cum zilele ţi-ar fi numărate este unul dintre cele mai importante lucruri – priveşte „drumul vieţii’, aşa cum l-ai desenat. Pentru că zilele noastre sunt numărate. într-o clipită se poate sfârşi totul (am realizat în unele momente tragice cât de fragilă şi cât de scurtă poate să ne fie viaţa, şi am luat de fiecare dată aceeaşi decizie: viaţa trebuie trăită cu optimism).

Da. Viaţa este prea scurtă. Şi, dacă nu o poţi lungi, măcar lă o faci largă (nici măcar nu realizezi cât de largă este gaura clepsidrei)^

Zilnic suntem bombardaţi cu aspecte şi detalii pesimiste, încât este foarte greu să te menţii optimist. Data viitoare, când cineva te mai reduce la pesimism, când va începe să vorbească pesimist sau chiar să vorbească critic despre alţii, să îi denigreze când aceştia nici nu sunt prezenţi, pur şi simplu bagă-ţi degetele în urechi, închide ochii şi ţipă. Crede-mă că atunci se va opri. De fiecare dată. De îndată ce te va auzi, se va potoli. Şi nu trebuie să o faci decât o dată. Sau, pur şi

simplu, întoarce-i spatele şi pleacă, cu un zâmbet şi în tăcere. Răbdarea este foarte importantă – sunt puternici cei care au răbdare – dar nu este necesară, nici nu trebuie să ai răbdare (pe timpul tău) cu cei care astfel te intoxică, cu pesimism.

Cu cât eşti mai aspru în lucrarea cu tine însuţi, cu atât vei putea să faci mai multe lucruri ziditoare. Notează fraze care te inspiră şi care te motivează, care te ajută, apoi pune-le în locuri vizibile (în baie, în bucătărie, în agendă, pe masa de lucru, în maşină). Sau caută-ţi slăbiciunile şi notează opusul slăbiciunilor, ca să devină punctele tale forte. Notează acolo şi visul tău, ca să vezi unde te găseşti acum şi să îţi aduci mereu aminte unde vrei să ajungi.

Treci prin momente dificile. Şi poate cauţi scuze. Dar scuzele nu ajută. Cum poţi trăi mai frumos şi în seninătate cu ceilalţi, zi de zi? Foloseşte cuvinte optimiste în dialogurile tale interioare, foloseşte cuvinte optimiste atunci când vorbeşti cu ceilalţi. Discuţia optimistă cu tine însuţi este unul dintre cele mai importante lucruri pe care îl poţi face pentru viaţa ta. Simplul fapt de a-ţi spune *„Mulţumescl”* de fiecare dată când ai reuşit ceva, îţi poate schimba radical modul în care te priveşti pe tine însuţi, pe cei din jurul tău şi cum îţi priveşti propria viaţă. Oricine poate găsi mizerii despre ceilalţi. Fii cel care găseşte aurul.

în fiecare nouă dimineaţă, când te trezeşti, să fii recunoscător. Că este o nouă zi minunată, indiferent dacă afară plouă sau este soare. Să fii focalizat pe ceea ce ai şi ceea ce o să ai, nu pe ceea ce nu ai. Pentru că în clipa în care te focalizezi pe ceea ce nu ai, imediat devii pesimist. în clipa în care te focalizezi pe ceea ce ai, devii recunoscător, asta îţi creează o atitudine optimistă. Nu te scuza pentru nivelul la care eşti. Sărbătoreşte faptul că îţi doreşti mai mult – ai o ţintă – că păşeşti pe drumul spre vârful muntelui. Bucură-te pentru ce ai: un copil cu autism. Copilul cu autism este „aproapele”, nu un obiect, nu o povară. Are dreptul să fie tratat cu respect şi demnitate. Aşa cum şi tu ceri celorlalţi.

Nu există nimic mai presus decât puterea exemplului personal. *„Vorbeşte puţin şi fă multe”,* ne îndeamnă Benjamin Franklin, adultul cu autism. Acesta începea fiecare nouă dimineaţă întrebându-se ce

bine urma să facă în ziua respectivă. Se ocupa de cercetări, apoi lua micul dejun. Muncea. Urma o pauză în care citea sau se uita printre documente. Apoi din nou muncea. Cina către seară, asculta muzică sau divertisment, comunica cu prietenii. La finalul fiecărei zile se întreba ce a făcut astăzi productiv.



în copilărie avea note foarte proaste, atât de proaste încât profesorii au ajuns în lipsă de idei în ceea ce priveşte îmbunătăţirea situaţiei lui şcolare. Avea, în plus, dificultăţi în a lega relaţii cu oamenii. Numele lui: Isaac Newton, adult cu autism – a ajuns cel mai important matematician englez al vremii sale. Nu s-a născut geniu, dar cercetările sale în optică şi gravitaţie l-au făcut unul dintre cei mai mari oameni de ştiinţă din istoria omenirii.

La vârsta de 3 ani, ştia să cânte la clavecin. A urcat pe scenă la vârsta de 5 ani, pentru a cânta la pian. La 6 ani, are prima compoziţie muzicală. La 8 ani, compune prima simfonie, şi prima lui operă, la 12 ani. Era văzut în toată Europa, de către capetele încoronate, de către papa însuşi, ca un mic geniu – străbătea încă de pe la 6 ani continentul, cântând pe la curţi şi palate, împreună cu tatăl lui. La 14 ani, s-a stabilit în Italia pentru a deveni compozitor. Numele lui: Wolfgang Amadeus Mozart, adult cu autism.

Spontan, nonşalant, zburdalnic, sfidând rigiditatea unor maniere greoaie, Mozart a fost puţin dispus să respecte codul eleganţei aristocrate – suntem în epoca perucilor pudrate – înlătură fardul convenţional, punând în valoare temperamentul unui creator pentru care spiritualitatea unei replici valora mai mult decât posibila sa consecinţă neplăcută. Nu dormea decât cinci ore pe noapte: de la 01:00 la 06:00. Se îmbrăca, apoi, la ora 07:00, începea să compună. După două ore, compozitorul oferea lecţii, iar la ora 13:00 mergea să ia masa şi să socializeze. în intervalul 17:00-21:00, Mozart compunea din nou sau participa la concerte. Seara petrecea două ore în compania viitoarei sale soţii, apoi de la 23:00 până la 01:00, compunea din nou. A murit în sărăcie, la vârsta de 35 de ani, dar a lăsat în urmă nu mai

puţin de şase sute de compoziţii muzicale şi puţini sunt interpreţii care au mai fost în stare să le reproducă întocmai.

La insistenţele mamei, la 6 ani, Albert Einstein ia lecţii de vioară. Deşi nu era prea pasionat, interpreta cu plăcere lucrări (precum sonatale pentru vioară) ale lui Mozart. Multe persoane cu autism, care sunt adesea sensibili la sunete, devin foarte receptivi la muzica lui Mozart, atât de receptivi încât aceasta este folosită în terapie.

Preferinţa pentru muzica clasică nu ţine cont doar de educaţie, cât mai ales de inteligenţă, iar ascultarea acestui gen de muzică are doar efecte benefice (muzica clasică şi-a dovedit posibilităţi terapeutice în plan psihologic şi somatic). Ascultând muzică în stil baroc – adică Bach sau Handel, adulţi cu autism – neuronii capătă un ritm de activitate ciclică între 8 şi 12 cidi pe secundă, ceea ce se întâmplă în cazul geniilor! Doar că geniile îl au permanent, în vreme ce omul care ascultă muzica respectivă îl are doar cât ascultă muzică, dar este suficient, pentru că îmbunătăţeşte memoria.

La momentul lansării în spaţiul cosmic, NAŞA a instalat la bordul celor două sonde Voyager un soi de capsule ale timpului, menite să ofere unei eventuale civilizaţii extraterestre întâlnită în cale informaţiile cele mai reprezentative despre Pământ şi locuitorii săi. Informaţiile au fost stocate în două discuri placate cu aur, conţinând sunete – cum ar fi cele făcute de vânt, valuri, tunet, diferite animale – imagini considerate ilustrative pentru toate aspectele vieţii de pe Terra, mesaje de întâmpinare în diferite limbi, dar şi muzică clasică, cea mai reprezentativă: trei compoziţii de Bach, adult cu autism, şi două de Beethoven, adult cu autism.

Beethoven a studiat într-o vreme muzica împreună cu Mozart. Beethoven, compozitorul, reprezintă omul cu toate dimensiunile lui, cu toate calităţile şi cu toate defectele lui. Iar Bach, compozitorul, este infinitul.



Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent,

expiră lent, zâmbeşte.

DESTINUL

Nu încerca să schimbi totul deodată, ca apoi să nu poţi să menţii schimbarea. începe cu lucrurile pe care poţi să le schimbi şi~pe care şjje-suştii apoi, să faci totul în paşi mici, dar să per- _ severezi, astfel încât să menţii schimbarea.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Priveşte acum şi gândeşte-te din nou la perioada dintre momentul naşterii şi momentul prezent, apoi dintre momentul naşterii şi momentul inevitabilului sfârşit. Asupra acestor două momente din viaţă nu poţi să ai control: când te naşti şi când mori (nu şi dacă alegi sinuciderea). Ce alegi să faci între aceste două momente depinde doar de tine.

Acum refaci doar traseul dintre momentul naşterii şi momentul prezent, pe inspir şi pe expir, de mai multe ori. Ca părinte al unui copil cu autism, refaci şi traseul între momentul aflării diagnosticului cu autism şi momentul prezent, pe inspir şi pe expir, de mai multe ori. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

Caută ceea ce este comun în tot ce s-a întâmplat de-a lungul vieţii tale, între aceste două momente. Amintirile sunt vii. Retrăieşte reuşitele şi eşecurile. Refaci traseul de câteva ori cu pixul şi, treptat, acest traseu, această perioadă din viaţa ta devine un cerc. Traseul a devenit un cerc. Trasezi cercul. Desenează cercul.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Refaci întreg traseul pe inspir şi pe expir, de mai multe ori, acum pe circumferinţa cercului. Marchează pe circumferinţa cercului literele cuvântului

AUTISM, după cum deja l-ai definit. Este cercul sau universul autismului. Tu unde te găseşti în acest univers? Marchează printr-un punct locul unde tu te găseşti în acest univers – este alegerea care te duce mai aproape de potenţialul tău creator: valorizarea de sine.

De la valorizarea de sine vine şi înţelegerea în ceea ce înseamnă structura personalităţii. Pe scurt, personalitatea este un concept psihologic (suntem prizonierii conceptelor) foarte cuprinzător. Cuprinde (avem fiecare) un sistem de credinţe şi valori sau o anume gândire despre viaţă, despre om şi despre lume. Cuprinde (avem fiecare) emoţii şi stări lăuntrice conflictuale. Evident că nu am epuizat tot ceea ce cuprinde conceptul de personalitate, vom reţine însă că toate elementele sale se întrepătrund şi se influenţează. Astfel, alegerile şi comportamentele fiecăruia au la bază (şi) gestionarea emoţiilor sau gestionarea acelor stări conflictuale.

Astfel, metaforic vorbind, noţiunea despre viaţă, despre om şi despre lume, reprezintă o schiţă sau designul unei clădiri. Emoţiile sunt constructorii, iar alegerile şi comportamentele sunt materialele de construcţie, acţiunile şi gândurile tale. Acum, schiţa sau designul clădirii va defini rezultatul final, dar natura şi mobilizarea constructorilor, deopotrivă materialele de construcţie, cu toate vor determina calitatea clădirii finale. Dacă componentele sunt în sinergie, acest lucru se reflectă în realitatea ta, clădirea va fi una stabilă. Dacă unul dintre componente lipseşte sau este conflictual, clădirea va fi evident un loc instabil, care nu oferă siguranţă. Prin urmare, pentru a avea o personalitate care să îţi susţină seninătatea şi frumuseţea lăuntrică este necesar ca toate elementele să fie în sinergie. Cum le aducem în sinergie? începe cu valorizarea de sine.

Realitatea în care trăieşti, cercul în care te desfăşori, cuprinde experienţele tale, secretele tale. Priveşte cercul sau realitatea (universul) autismului şi punctul în care te găseşti în această realitate. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Această realitate inspiră şi expiră odată cu tine, zâmbeşte odată cu tine, pentru că tu eşti centrul acestei realităţi şi pentru tot ceea ce face parte din această realitate. Tu eşti arhitectul, nu eşti doar o piesă în această realitate.

Renunţă la cine crezi că ar trebui să fii şi începe să fii cine eşti. Decide să te preţuieşti. Când îţi dai voie să te predai şi să te gândeşti că tu eşti o multitudine de posibilităţi, atunci realitatea îţi va întoarce această

multitudine de posibilităţi. Preda- rea înseamnă acceptarea întregii tale fiinţe, nimic mai mult.

¡nTpiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Priveşte .drumul vieţii”, între momentul prezent şi momentul inevitabilului sfârşit, pe inspir şi pe expir, de mai multe ori – întreaga viaţă este o problemă de opţiuni. în fiecare nouă dimineaţă, când te trezeşti, poţi alege între a fi vesel, luminos, optimist, sau a fi mohorât, trist, pesimist – şi eu aleg să strălucesc. Când se întâmplă ceva rău, poţi alege între a fi o victimă sau poţi alege să înveţi din ce ţi s-a întâmplat – şi eu aleg să învăţ. De fiecare dată când cineva vine la tine ca să se lamenteze pentru ceva, poţi alege între a-i accepta plângerile sau poţi să TI ajuţi să vadă latura optimistă a vieţii – şi eu aleg întotdeauna partea veselă, ziditoare a vieţii.

Nu ai invita niciodată un hoţ tn casa ta. Atunci, de ce al permite gândurilor care îţi fură seninătatea să se simtă precum acasă în mintea taf Când îndepărtezi din viaţă ceea ce nu contează cu adevărat, totul devine o chestiune de opţiuni. Depinde de tine să alegi cum să reacţionezi sau să acţionezi la diferite situaţii, tu ai dreptul şi responsabilitatea să decizi cum şi cât să îi laşi pe alţii să îţi influenţeze atitudinea faţă de viaţă, faţă de autism, faţă de cei cu nevoi speciale. Ai dreptul să fii în dezacord.

Testează şi observă singur rezultatele. încearcă o dată să gândeşti pesimist şi o dată să gândeşti optimist. Observă singur care sunt efectele fiecărei gândiri, fiecărei atitudini.

Trebuie să te îngrijeşti, înainte de toate, de interiorul propriu. Şi atunci, mai puţin contează dacă eşti psiholog, medic, profesor, avocat, actor, politician sau măturător – importantă este seninătatea, împlinirea, bucuria vieţii din lăuntrul tău. Cred în

asta şi fac asta, iar fiecare nouă zi a mea începe dimineaţa cu propria igienă interioară. Nu înseamnă că totul este perfect, că nu am dezamăgiri, că nu fac greşeli şi că acţionez întotdeauna cu înţelepciune. Am şi eu problemele mele, frustrările şi temerile mele. Dar mereu, înainte de culcare, mă gândesc la locurile unde am fost şi la oamenii pe care i-am văzut, mă gândesc la lucruri pe care le-am făcut. Evaluez ce am făcut, ce am spus, ce aş fi putut să fac mai bine, ce aş fi putut schimba. Şi reflectez. Pentru că am, de asemenea, propriile mele dorinţe, ţinte provocatoare, planuri.

în fiecare seară fac o listă cu ce am de lucrat în ziua următoare, eventual chiar pe o săptămână întreagă, şi le notez cu litere, eventual în ordinea priorităţilor. Ceea ce te invit şi pe tine acum, aşterne şi zece obiective pentru următorul an. Eu, mai întâi le aştern aşa cum îmi vin în minte, apoi le colorez şi fiecare culoare înseamnă nivelul de importanţă a acelui lucru.

Am un loc unde merg şi stau, sunt singur şi îmi analizez uneori viaţa. Viaţa este foarte rapidă. Un alt moment potrivit pentru reflecţie este cel de la sfârşitul unor perioade majore, cum ar fi o săptămână, o lună sau un an. Priveşte „drumul vieţii”: au fost perioade bune, dar au fost şi perioade extrem de dificile, şi am făcut alegeri, unele au fost bune, dar au fost şi alegeri care te-au înlănţuit. La sfârşitul săptămânii, încearcă să petreci câteva ore pentru a reflecta şi cântări evenimentele ultimelor şapte zile. La sfârşitul lunii, acordă acestei activităţi o zi întreagă. Iar la sfârşitul unui an – o săptămână.

Ne stabilim ţinte. Majoritatea oamenilor supraestimează ce pot să facă într-un an şi subestimează ce pot să facă în zece ani. în fapt, nu sunt ţinte nerealiste, cât mai repede termene ne- realiste. Cântăreşte şi reflectează asupra lucrurilor care s-au petrecut în viaţa ta. Aşa afli că eşti cât se poate de uman. în continuă evoluţie. Reflecţia transformă experienţa în introspecţie (în organizarea lucrării interioare te ajută ţinerea unui jurnal).

Cele mai spectaculoase şi mai avansate concepţii cunoscute oamenilor, toate au început ca şi vise. Vise în minţile oamenilor care apoi

♦ * *

au prins formă în realitatea materială prin forţa de manifestare a gândirii.

Leonardo da Vinci, copilul cu autism care îndoia potcoave, învăţa să zboare, picta, sculpta. într-o zi, toate visele, toate speranţele tale se vor împlini – dar nu este vorba doar de visele tale, eu cred mult în potenţialul care este în tine. Oamenii nu se cunosc. Ştii cine eşti? Tu nu ştii cine eşti până când nu ai curajul să te uiţi în oglindă şi să vorbeşti cu tine.

Psihologia pozitivă înseamnă a descoperi acele aspecte ale vieţii noastre carele aduc la suprafaţă resurse, a înţelege că di- Tîcultăţile prin care trecem în viaţă pot să fie Folosite în scopul de a fi mai puternici, de a creşte, de a înţelege care ne sunt as- pectele pe care se prea poate că nu le-am folosit până acum, iar o problemă în viaţă ne învaţă cum iă_facem faţă, în viitor, aceleiaşi probleme sau problemelor similare. în autism, este deosebit de important să iii flexibil, să te adaptezi în timp real.

Aflat pe patul de moarte, Bach – adultul cu autism – a continuat să corecteze ultima piesă pe care a compus-o. Până la momentul sfârşitului (l-ai marcat pe „drumul vieţii”) alegerea te însoţeşte peste tot în viaţă. Eu aleg dacă respect sau nu legea gravitaţiei, şi îmi asum urmările dacă sar în gol. Totul este alegere. Tu eşti cel care decizi cum să îţi trăieşti în continuare viaţa. Pentru că tu eşti centrul universului tău.

Ca părinte al unui copil cu autism te educi şi te echipezi pentru o viaţă pe care, de fapt, nu o aşteptai. Confruntă situaţiile şi acceptă autismul, nu căuta scuze, pentru că problemele te ajung. Astăzi este un bun moment să încetezi să îţi creezi şi să crezi în scuzele tale – autismul este o realitate care trebuie înfruntată cu multă dăruire, cu dragoste şi cu îndelungă răb- dam, hotărâre şi consecvenţă. Priveşte cercul, universul tău, ol> servă ceea ce ai făcut şi ceea ce ţi-ai fi dorit să faci. Sintetizează

această căutare într-o declaraţie personală, sub forma unui crez, a unei misiuni personale. Care este menirea ta?

Lucruri diferite motivează oameni diferiţi. Indiferent de ceea ce ai făcut în trecut, viitorul tău este o tăbliţă curată. Oamenii rafinaţi au învăţat să adune din trecut şi să investească în viitor. Astfel viaţa devine productivă şi chiar palpitantă.

Poţi alege ce vrei să scrii pe această tăbliţă. însă, ceea ce alegi astăzi va determina ceea ce vei face mâine. Anul următor va arăta diferit, în funcţie de ce vei face diferit zilele următoare. Nu repeta, pur şi simplu, un alt an. Adună anii precedenţi şi în- vesteşte-i în următorul. Nu purta, pur şi simplu, o discuţie. Adună toate discuţiile trecute şi investeşte-le în următoarea.

Şi la fel cu obiceiurile noastre. Focalizează-te pe unul, schimbă unul odată: dacă schimbi un obicei pe lună, o să fii într-un loc diferit douăsprezece luni de acum. O să schimbi douăsprezece obiceiuri – asta este uriaş. Dar nu poţi să schimbi douăsprezece odată. Nu este greu să iei decizii, când îţi cunoşti valoarea de sine. Această oportunitate îţi dă şan sa şj_fi i arhitectu I propriei tale vieţi.

Fruntea sus: priveşte la ce poţi face cu viaţa ta, nu doar la felul în care arată viaţa ta. Dacă ai avea garanţia că vei reuşi, ai eşua de nouăzeci şi nouă de ori doar ca să ajungi acolo unde ţi-ai propus? Da, evident. Mai pune pe hârtie 101 obiective pe care ţi le propui în viaţa asta. Dar fix 101, nici mai mult, nici mai puţin. Apucă-te cât mai repede, să treci cât mai repede de procesul de eşuare şi să ajungi la ţintele propuse. Cum ştii dacă faci ceea ce trebuie? Dacă este să câştigi un milion de euro la loto, ce ai face? Şi dacă nu vei mai face ceea ce faci acum, înseamnă că nu eşti pe drumul cel bun şi trebuie să schimbi ceva.



Natural, într-o familie modestă, fără prea mult sprijin, se poate naşte un geniu, din când în când. Nimeni nu ştie de ce.

Nuneni nu ştie cum se întâmplă. Nimeni nu poate prevedea unde. Deşi există oameni cu o inteligenţă sclipitoare, care constituie i upluri, şi

neobosit se şlefuiesc lăuntric şi acumulează oportu- nltăţi de viaţă deosebite, aceştia pot să aibă parte de un copil cu sindrom Down sau un copil cu autism. Şi, dacă te simţi diferit de rr stul oamenilor, fă din asta o artă, nu un motiv de suferinţă.

Albert Einstein a fost un şcolar mediocru. Cel puţin la matematică era aproape ultimul din clasă. Nimeni nu ar fi putut să pună, nici măcar părinţii lui, că acest adult cu autism va revoluţiona cândva gândirea în fizică, în filozofie, în teoriile privind Universul.

Nu a fost niciodată capabil să îşi reţină propriul număr de telefon, era faimos pentru faptul că nu memora nimic care putea să fie repede şi uşor căutat, găsit într-o scriere. „Nu *memora niciodată ceva care poţi găsi în cărţi”,* spunea el. îi plăcea să navigheze, dar nu a învăţat niciodată să înoate. Avea cu toate acestea o plăcere copilărească în a-şi asuma riscuri mărunte. Aşa se explică de ce refuza să poarte o vestă de salvare când mergea cu barca.

După moartea soţiei sale a devenit aproape complet dezinteresat de aspectul lui fizic, părul lui vâlvoi era celebru, trăsătură care a stârnit comentarii pe atunci, când formalităţile erau mult mai importante decât în vremurile care au urmat. Mărturisea la un moment dat că în copilărie a înţeles că degetul mare de la picioare sfârşeşte întotdeauna afară din şosetă, drept pentru care – spunea el – „am *renunţat să mai port şosete*.* Dar nu a renunţat vreodată să vadă altfel viaţa decât cu încântare: *.Viaţa însăşi este magie, iar dacă nu crezi asta, măcar încearcă să o trăieşti ca pe ceva magic”,* ne propune acesta.

Lăsa pentru câteva minute la o parte calculele şi formulele în favoarea unei pipe, adora într-atât de mult să fumeze pipă încât ajunsese să se întrebe şi el de unde această pasiune. în cele din urmă, a ajuns la concluzia că „a *fuma pipă calmează şi ajută la o gândire obiectivă”.* La vârsta de 71 de ani, a devenit membru al unui club exclusivist al fumătorilor de pipă din Montreal. Interesant este că, în fine, şi Cari Jung, şi Mark Twain, şi Vincent van Gogh, ca să îşi stimuleze sau, dimpotrivă, ca să îşi relaxeze creierul, fumau tot pipă. Au avut autism.

Interesant este că Albert Einstein, Isaac Newton, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Henry Ford, Charlie Chaplin, Lewis Carroll, Mozart,

Beethoven, Nietzsche, Mark Twain, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Prokoviev, Goethe şi Kafka au fost stângaci. Michelangelo şi Leonardo da Vinci puteau picta cu ambele mâini, alternativ. Se ştie că erau de asemenea stângaci, Alexandru cel Mare şi lulius Caesar.



Este bine să le facem şi copiilor astfel de planuri, de ţinte? Nu sunt adeptul aplicării tuturor tehnicilor de dezvoltare personală şi profesională la copii – în fapt, nici nu putem să vorbim sau să pretindem că facem dezvoltare personală (în adevăratul înţeles) la copii, cât de exerciţii şi jocuri care au rolul de a le stimula anumite capacităţi. Putem să vorbim de dezvoltare personală abia la persoanele mature, şi doar la acele persoane mature care înţeleg necesitatea unei schimbări în viaţa lor de până atunci, respectiv al modului de gândire, schimbare care vine însă prin, mai întâi, conştientizare şi apoi prin sudoarea proprie. Astfel, nu cred că ar trebui să îi obligăm pe copii să crească mai repede decât ar trebui să crească.

Maturitatea nu vine odată cu vârsta, ci începe cu acceptarea responsabilităţii. Prin urmare, ar trebui ca educaţia – educaţia începe acasă (la fel ca şi nevroza) – aşadar, educaţia să înceapă cu responsabil ¡zarea. Uşor de cultivat la copilul mic, căci îi poţi cultiva mândria pentru ce a făcut bine. Cea mai scurtă cale de a face multe lucruri este să faci un singur lucru la un moment dat, dar pe acela fă-l foarte bine.

Copilul nu te va asculta întotdeauna, dar întotdeauna te va imita (copilul nu vrea decât să semene cu părinţii, mai apoi, cu cei pe care îi admiră): nu îi ţine predici – fii tu, părintele, un exemplu (este important să ştii să taci, să taci şi să vorbeşti tăcând). Nu răspunde când eşti nervos. Nu promite când eşti fericit. Nu decide când eşti trist. înainte să vorbeşti, ascultă. înainte să critici, aşteaptă. Nu folosim pedeapsa, ci vorbim despre consecinţe. Dacă recurgi la violenţă, deja ai pierdut.

Relaţiile de calitate ne învaţă cum să fim persoane mai bune. Petreceţi împreună timp de calitate acasă, învaţă-l lucruri simple precum a-ţi cere iertare, a spune „te rog' şi *„mulţumesc”,* învaţă-l să îşi fructifice timpul. Caută întâi să înţelegi, în loc să fii înţeles. Să nu te uiţi la cineva

de sus, decât dacă îl ajuţi să se ridice. Pentru sănătate, să ne plimbăm prin parc, să mergem pe jos (ca să măsori distanţele, trebuie să le şi străbaţi, abia apoi poţi să le povesteşti).

Este bine că nu ni se îndeplinesc toate dorinţele, ar fi un dezastru. Cele mai preţioase lucruri din viaţă nu sunt lucruri. Deschide cartea, ca să înveţi ce au gândit alţii. închide cartea, ca să gândeşti tu însuţi. Cum te văd alţii nu este important, cum te vezi tu înseamnă totul. Eşti propria ta gândire. Cu cât mai repede ai încredere în tine, vei ştii cum să trăieşti. Orice vei da, aceea vei primi. Nimic nu este din întâmplare şi cu atât mai mult la întâmplare.

Ce aş mai recomanda părinţilor este să îl ajute pe copil să viseze, nu să îl descurajăm în a mai visa. Toate lucrurile pe care le vrem în viaţa noastră au fost la un moment dat un vis pentru noi. Şi toate lucrurile încep cu un vis. Un vis măreţ în care crezi, în fine, roadele responsabil ¡zării în educaţie se pot observa mai târziu, în chiar provocările vieţii. Ieşi din zona de confort şi fă ca visul tău să devină o aventură. înainte să acţionezi, gândeşte, înainte să renunţi, încearcă. Acţionează cu zâmbetul pe buze şi fii mereu cu fruntea sus.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

NUMELE MEU NU ESTE AUTISM

Mai multă bucurie, mai puţină suferinţă, asta ne dorim cu toţii. Viaţa devine însă agitată, este uşor să te înconjuri cu tot felul de lucruri, lucrurile continuă să se adauge unul după altul – şi, dintr-o dată, vezi doar acel punct negru foarte gros de pe hârtia albă: înainte de a-ţi da seama, eşti deja implicat în foarte multe, nu ai putut să spui „nu” atunci, şi acum ai obligaţii, nu mai eşti cârma vieţii tale. Pur şi simplu, eşti un observator care îşi dă seama că sunt prea multe lucruri care se întâmplă deodată. în final, unele lucruri trebuie să le faci, unele trebuie să dispară. Şi este parte din cost, dar este şi o parte din recompensa care te aşteaptă: nu este uşor să simplifici, dar trebuie să începi să îţi simplifici viaţa. Unele lucruri sunt temporare, unele sunt nesemnificative, altele sunt inutile.

Nu eşti în totalitate responsabil pentru circumstanţele în care se desfăşoară viaţa ta. Dar eşti singurul responsabil de alegerile şi deciziile pe care le faci (le iei) în aceste circumstanţe. Evită să te laşi acaparat. Scapă de lucrurile pesimiste din viaţa ta, îndepărtează-te de acestea o vreme şi o să îţi dai seama, chiar dacă acum nu o să îţi vină să crezi, cât de optimistă va deveni viaţa ta doar prin eliminarea pesimismului. Alegerile sunt bazate pe motivaţia ta şi motivaţia este bazată pe definiţiile tale.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Din ceea ce trăieşti acum, vizualizând cercul, redefineşte autismul – fiecare pentru el, în grupul-suport. Ce

înseamnă pentru tine acum această problemă? Mai departe, grupul-suport

caută să reformuleze o asemenea definiţie. Este însă nevoie să definim autismul? Definim autismul sau copilul cu autism? Tu vrei să fii definit? A defini înseamnă a eticheta, a judeca, a limita prin delimitare. Tu vrei să fii o etichetă? Suntem miliarde de oameni. Iar tu eşti unul dintre aceştia. Unic.

Ca psiholog, propun alţi trei voluntari din grupul-suport, pe care îi invit să meargă pentru câteva minute afară din încăpere, în acest timp, altcineva din grupul-suport este invitat să se aşeze pe un alt scaun, în faţa celorlalţi şi îl rog să ne spună, tuturor, cum se simte acum, ce gândeşte, să ne vorbească despre orice. Apoi, le cer celor de afară să intre pe rând în încăpere şi să ne spună despre omul aşezat pe scaunul din faţă. Dincolo de cuvinte, păreri, (pre)judecăţi, ceea ce vedem la omul din faţa noastră este doar un alt fel de a fi, nu un handicap. Copilul cu autism este altfel construit, un „alt fel de a fi” într-o „alt fel de lume” decât a lui.

Şi trebuie să îl acceptăm aşa cum este: diferit. De ce trebuie să fie ca noi? în multe privinţe, persoanele cu autism ne depăşesc. Nu merg pe mentalitatea regulilor care sunt făcute pentru a fi încălcate. Dacă ştie regula, de acum o transformă în ritual (la unii durează mai mult, la unii mai puţin).

Dacă vorbim de corectitudine, persoanele cu autism sunt persoane corecte, de la care avem ce învăţa. Şi nu ţin neapărat cont nici de regulile sociale. Spun fără teamă *„eşti prea slab”* sau *„eşti prea gras”* sau *„nu îmi placi”.* Or, asta îi face originali, pentru că văd anumite lucruri şi au şi curajul să le exprime. Noi, nonautiştii, nu suntem capabili de candoarea şi de sinceritatea persoanelor cu autism, nu ştim să fim fericiţi, să ne bucurăm la fel ca acestea de lucrurile simple – un lucru extraordinar pe care astfel l-am învăţat, şi l-am numit lupa optimismului: această bucurie se referă la a lua un lucru mărunt şi ai acorda valoarea excepţionalului, punând aşadar pe acesta lupa optimismului. Joacă-te şi priveşte cu ochi de copil ceea ce te înconjoară, fii bucuros când vezi o floare – ce simetrie interesantă! – caută detalii în fiecare lucru.

Este adevărat că multe dintre persoanele cu autism nu au capacitatea să se adapteze la o situaţie în care nu trebuie aplicată o anume regulă şi o alta – da! vor aplica mereu doar regula pe care ei o ştiu. Sunt atraşi de acţiuni repetitive şi puţin diversificate, îşi fac tot felul de reguli bizare: sunt predispuşi la mişcări stereotipe (bătut din palme, rotirea capului) şi la comportamente obsesiv-compulsive (aranjarea obiectelor în linie), au comportamente ritualice, cu program fix în lungul zilei şi le este frică de orice fel de schimbări, de aceea au o gamă redusă de acţiuni care îi preocupă. Este bizar pentru un nonautist, care este adaptabil la noul din propria lume „nonautistă”, dar mult mai puţin adaptabil, în schimb, la lumea autistă.

* * *

Nu poţi schimba oamenii din jurul tău, dar poţi schimba oamenii pe care îi alegi să te înconjoare. Poţi să încerci să „re-pari” oamenii, dar nu vei reuşi decât temporar. în autism, cuvântul cheie este acceptare, nu schimbare, nu jenaraţie. Autismul este o nouă şi o altă viaţă, într-adevăr bizară.

Autismul nu este sinonim cu oameni indiferenţi care locuiesc izolat în lumea lor. încearcă să vezi autismul copilului mai repede ca o abilitate mai specială, decât ca o dizabilitate. Priveşte, dincolo de limitări, la talentele pe care autismul i le-a oferit. Te pot săruta şi îmbrăţişa tandru uneori, dar în acelaşi timp te resping blând, impunând distanţa, fără un contact vizual. Este adevărat că nu prea se uită în ochii oamenilor – nici măcar în ochii tăi, ai părintelui – dar simt, interacţionează, comunică, cu sau fără limbaj, împărtăşesc, se nasc luptători care se străduiesc în fiecare zi şi cărora le este dificil de înţeles ironia, jocurile de cuvinte sau minciuna. Ridiculizarea, batjocura, insulta, ofensa verbală la adresa altora, nu fac parte din lumea lui. Nu va spune lucruri urâte despre tine, nu te va urî. Când este ironizat, persoana cu autism preferă să nu

riposteze cu aceeaşi monedă. Nu are prejudecăţi. Persoana cu autism nu are sentimentul proprietăţii, nu se va lupta, nu va face crimă vreodată pentru bani sau pentru pământ. Nu se va sinucide pentru neîmpliniri materiale. Ei se retrag în lumea lor şi de acolo nu deranjează pe nimeni. Dar îi dSranjăauoeL.

Dacă s-ar cunoaşte realitatea despre autism, nimeni nu ar fi asociat decât cu autodepăşire, efort, nobleţe, iubire sau sensibilitate. între ei se înţeleg foarte bine. Şi se îngăduie mult. Se acceptă unul pe celălalt „aşa cum sunt*. Această acceptare a celuilalt „aşa cum este el*, dă dovadă de un respect pe care persoana cu autism îl poartă pentru toate fiinţele umane, şi nu doar. Nu încearcă să îl schimbe pe celălalt – persoanele cu autism au o deschidere sufletească unul faţă de celălalt pe care noi înşine, nonautiştii, ar trebui să o învăţăm chiar de la ei. în lumea noastră, cetatea „nonautistă*, a oamenilor (ne-am proclamat) normali, când este vorba despre noi, fiecare crede cu superioritate că are dreptate şi încă încearcă să îl „convingă* pe celălalt de adevărul pe care doar el îl deţine, având chiar plăcerea declanşării unui război, nu o dată implicând întreaga suflare omenească.

Da. Şi copilul cu autism este unic. Şi este special. De astăzi decide să devii conştient că şi tu, părinte, eşti unic. Şi tu eşti special. Dar eşti şi responsabil pentru viaţa ta, eşti responsabil şi de calitatea vieţii voastre. Priveşte „drumul vieţii*: lasă trecutul deoparte. Acesta este prezentul, acceptă-l. în faţă ai viitorul, îm- brăţişează-l.

Stilul de viaţă presupune să înveţi să priveşti un apus de soare, să asculţi tăcerea, să captezi fiecare moment din viaţă şi să îl integrezi în procesul dezvoltării şi evoluţiei tale. Stilul de viaţă este plămădit nu doar din acţiunile tale, ci şi din trăirile tale. Şi dacă nu vei învăţa să te implici în prezent cu toată fiinţa ta, nu vei stăpâni vreodată arta de a trăi.

Poţi trăi o viaţă obişnuită sau poţi trăi o viaţă extraordinară. Nu orice zi poate să fie magică, dar există ceva magic şi plin de veselie în fiecare zi. De fapt, singur îţi alegi valorile.

Stilul de viaţă presupune să învăţăm să participăm cu toată fiinţa noastră la evenimentele din prezent – şi asta se numeşte magia momen- taneităţii. Magia momentaneităţii înseamnă să fii prezent „aici >| acum”, atent, focusat, lucid – să te concentrezi şi să captezi valoarea experienţelor şi a sentimentelor pe care ţi le poate oferi prezentul (a trăi în prezent înseamnă tinereţe mintală). Este foarte important să te bucuri de orice moment din viaţă. Astăzi este astăzi. Acum este acum. Niciodată nu va mai fi astăzi. Mâine este mâine. Mâine este fantastic, dar nu este astăzi, nu este acum, nu este clipa de acum.

Aici este aici. Dacă vrei să dai intensitate vieţii – vieţii tale – trebuie să îţi educi mintea să trăiască în prezent, în permanenţă.

Oamenii au tendinţa, de a aprecia un lucru abia când l-au pierdut. De obicei, vedem şi aplicăm partea plină pentru lucru- riîe pesimiste (cunoşti expresia „a *face din ţânţar, armăsar”).* Decide să o vezi de acum doar şi pentru lucrurile optimiste. Priveşte o floare şi gâza care umblă pe aceasta, dar priveşte ca un orb care vede pentru prima dată. Lasă-te mângâiat de vânt şi dansează în ploaie. Bucură-te de apă caunjjrncare tocmai a venit din deşert, bucură-te de aşternuturile curate şi de patul moale ca un om care a dormit într-o temniţă de piatră rece. învaţă să fii recunoscător. Apreciază lucrurile nu ca pe un drept, ci ca pe un ciar.

Asta cere disciplină. Consider că abilitatea cea mai importantă a părinţilor care fac diferenţa este tocmai disciplina. Şi rezultatul, rezultatul va fi trezirea conştiinţei. Şi aşa afli că viaţa este un dar.

* ♦ ♦

I Mulţi copii cu autism au probleme cu vorbirea, dar asta nu înseamnă că au neapărat o dizabilitate mintală – „retard” înseamnă o oarecare întârziere cauzată, în primul rând, de lipsa interesului copiilor cu autism de a completa sau de a se supune testelor de IQ.

O altă confuzie care se face – pe lângă cea între precocitate şi genialitate – este aceea între inteligenţă avansată şi genialitate. Trebuie să ştim, înainte de a merge mai departe, că a fi genial nu presupune neapărat să fii cel mai inteligent, iar a fi inteligent nu îţi dă ocazia de a fi neapărat genial. Psihologii (mai ales cei) din zona cognitivă spun că IQ-ul este important. Da, este important, dar mai important decât coeficientul de inteligenţă este inteligenţa emoţională. Pentru a înţelege însă concepte ştiinţifice trebuie ca IQ-ul tău să fie peste 120.

Despre Sigmund Freud, părintele psihanalizei, se estimează că avea un IQ de 156. Dormea de la 01:00 la 07:00. Timp de o oră, lua micul-dejun, îşi tundea barba. La ora 08:00 începea să consulte pacienţi sau să analizeze diverse cazuri. Urma apoi o pauză, după care lua din nou cina. La ora 14:00 ieşea la plimbare pe Bulevardul Wiener Ringstraße. După o oră relua consultările şi cercetările pe diverse cazuri. Lucra până la 21:00, când lua cina, apoi juca cărţi sau ieşea la plimbare cu fiica lui sau cu soţia. înainte de a se odihni, de la 22:30 până la 01:00 scria articole pentru diverse publicaţii. Nu ezita, în fine, să savureze trabuc după trabuc, în ciuda avertismentelor primite de la colegi. Datorită frecventelor sale referiri la simbolismul falie, colegii săi îl ironizau pentru forma falică a trabucului. Iar Freud le replica: *„uneori, un trabuc este doar un trabuc”.*

Şi pentru alte personalităţi, având autism înalt-funcţional, IQ-ul a fost de asemenea determinat pe bază de calcule şi aprecieri. Sir Isaac Newton avea un IQ de 190, Leonardo da Vinci avea un IQ de 180, George Friedrich Handel avea un IQ de 170, Johann Sebastian Bach avea un IQ de 165, Ludwig van

Beethoven avea un IQ de 165, iar despre Henry Ford se estimează că avea un IQ între 100 şi 104 – aşadar, persoanele cu autism nu sunt neapărat oameni cu inteligenţă superioară.

Autismul nu înseamnă geniu, geniul nu presupune neapărat autism. Persoanele cu autism au dizabilităţi intelectuale sau, prin contrast, sunt capabile de abilităţi prodigioase. în fapt, retardul mintal nu este decât o comorbilitate, nu o condiţie de autism în sine. Unele persoane cu autism au dizabilităţi intelectuale (au un IQ sub medie, între 50-70, aşadar sub limita de 70, unde apare retardul mintal) şi există, de asemenea, persoane cu autism care nu le au (cei mai mulţi au o inteligenţă în spectrul normalităţii, pe la 100). Există şi persoane cu autism care au afinităţi uimitoare, şi persoane cu autism care nu au asemenea deschideri. Dar avem nevoie de tot felul de minţi, fără a discrimina pe nimeni.

Wolfgang Amadeus Mozart avea un IQ de 153. Charles Darwin avea un IQ de 153. Zilele lui Charles Darwin erau pline de activităţi scurte, dar diferite. îşi începea ziua cu o plimbare scurtă, apoi lua micul dejun. După care lucra intens, citea poşta, îşi asculta soţia care citea scrisorile. Lucra. îşi plimba apoi câinele. Lua prânzul, citea ziarul, scria scrisori. Apoi se odihnea. După care făcea a treia plimbare. Către seară, se odihnea în timp ce soţia citea romanul neterminat. Servea un ceai cu un ou – lua mese modeste – juca table cu soţia, citea o carte ştiinţifică, se întindea în pat şi se gândea.

Immanuel Kant avea un IQ de 159. îşi începea dimineaţa la ora 05:00, când bea un ceai slab, fuma o pipă şi medita. De la 06:00 la 07:00 scria, apoi, timp de patru ore susţinea diverse cursuri. De la 11:00 la 15:00 lua masa în oraş, carne şi vin – unica masă – iar de la 15:00 la 16:00 mergea la plimbare. Mergea în vizite cu iubita lui până la 19:00, după care petrecea trei ore citind. în fine, se odihnea la ora 22:00.

IQ încearcă să cuantifice ceva prea abstract, prea vast, prea greu de definit. Este un test psihologic şi atât. Un instrument de măsură, necesar doar ca estimare. Cei mai mulţi

oameni au un IQ de 100, iar cei care depăşesc cu aproape 30 această valoare sunt consideraţi de-a dreptul dotaţi. Pe scurt, testele încearcă să cuantifice capacitatea de procesare a informaţiilor şi de lucru cu anumite concepte pentru o anumită vârstă. Oamenii al căror IQ are o valoare de peste 160 sunt consideraţi nişte rarităţi. Astfel, se poate întâmpla ca amicul tău cu autism să nu verse o lacrimă când îi moare unul dintre părinţi, dar să înţeleagă toate cărţile de fizică cuantică cu care îşi sprijină masa de lucru.

Inteligenţa se manifestă pe diverse arii funcţionale, nu global. La unii, predomină inteligenţa vizio-spaţială, adică inteligenţa care îi conferă unui om anume posibilitatea de a se descurca foarte bine orientându-se şi imaginându-şi în spaţiu diverse figuri. La unii, predomină în schimb inteligenţa interpersonală, adică capacitatea sporită a unui om de a face relaţii, de a comunica, de a facilita cunoaşterea celuilalt, de a se face înţeles. La unii, predomină inteligenţa intrapersonală, care presupune o înţelegere de sine, să te poţi vedea, să poţi înţelege, să îţi poţi sistematiza propriile gânduri, să scoţi ceva din acestea. La unii, predomină inteligenţa naturalistă, adică acea capacitate deosebită de a înţelege evoluţia diverselor specii, de a vedea legăturile între regnuri (în biologie) şi de a iubi animalele, de a înţelege rapid, frumos, cum trăiesc acestea (animalele, plantele, stelele, pământul, geografia). La unii, predomină inteligenţa logico-lingvistică, adică să poţi vorbi potrivit, să poţi combina cuvintele nu doar atunci când comunici verbal cu celălalt, cât şi atunci când elaborezi o gândire abstractă, bazându-te pe sintaxă şi cuvinte. Logica formală, cea mai veche formă de logică folosită de către om, se bazează într-adevăr pe sintaxe, pe înlănţuirile de cuvinte, în cuvinte ajutătoare şi cuvinte cu sens principal. La unii, predomină inteligenţa matematică, adică să poţi calcula rapid, cuprinzător, complex, fără să fie nevoie să fii ajutat de creion, hârtie sau altcineva. în fine, la unii predomină inteligenţa muzicală, pentru că altul este limbajul în muzică decât cel folosit în

matematică sau în comunicarea verbală.

Abraham Lincoln nu s-a născut într-un mediu bogat, dar a avut suficientă inteligenţă, pasiune şi ambiţie, pentru a-şi urmări scopurile şi a ajunge unul dintre cei mai apreciaţi preşedinţi ai Statelor Unite, fiind primul lider american care a cerut abolirea sclaviei. A avut parte doar de optsprezece luni de şcoală, dar şi-a completat studiile prin citirea multor cărţi de diverse specializări. O serie de eşecuri în domeniul politic l-au motivat să studieze pentru a deveni avocat. A învăţat singur şi s-a perfecţionat până a reuşit să devină un membru onorat al colegiului avocaţilor, ceea ce l-a făcut să câştige mult teren pe scena politică. Se estimează că avea un IQ de 150. în fine. Benjamin Franklin avea un IQ de 160. George Washington avea un IQ de 140.

Ce înseamnă supradotat? Supradotat reprezintă de fapt normalul potenţialului uman, atins însă (nu se ştie de ce) de un număr redus de oameni. Acest normal cuprinde calităţi intelectuale, artistice, etice, de comunicare sau creativitate ieşite aşadar cu mult din comun. Sunt folosite în practică o serie de concepte: IQ (coeficient de inteligenţă), SQ (coeficient de spiritualitate), EQ (coeficient de sensibilitate /inteligenţă emoţională).

„Continui să învăţ”, spunea Michelangelo Buonarroti la vârsta de 87 de ani – avea un IQ de 180. Ludwig Wittgenstein avea un IQ de 190.

Albert Einstein avea un IQ de 160. Din pricina unei boli netratată mult timp şi a refuzului de a i se efectua o intervenţie chirurgicală asupra arterelor cardiace, Einstein se stinge din viaţă în anul 1955, în urma unui atac de cord. înaintea incinerării, creierul i-a fost furat de către medicul legist care îi făcuse autopsia la Spitalul Princeton, Thomas Stoltz Harvey. Acesta a dus preţioasa comoară acasă la el, unde a păstrat-o într-un recipient şi a refuzat să o predea autorităţilor, încă preferând să fie concediat din această cauză. Mulţi ani mai târziu, Harvey a obţinut permisiunea fiului savantului, Hans

Albert, de a face cercetări amănunţite pe creierul lui Einstein. în fine, Harvey a trimis diverse mostre unor savanţi din întreaga lume în încercarea de a găsi explicaţii ştiinţifice cu privire la genialitatea acestuia. Ipotezele sunt numeroase, dar nu în totalitate acceptate în întreaga comunitate ştiinţifică.

Da. Există anumite arii cerebrale care au funcţiile necesare desfăşurării unei anumite zone de genialitate. Trist este că nu avem acces cu toţii.

Cum ar fi viaţa ta dacă ai putea să utilizezi doar 10% dintre degetele tale, în alte cuvinte: un singur deget? Totul ar fi extrem de complicat, de la ridicarea unui creion şi până la răsucirea unui buton. Te-ai simţi probabil extrem de frustrat şi ai renunţa. Folosim, în mod obişnuit, 10% (sau chiar mai puţin) din potenţialul unuia dintre cele mai extraordinare (şi importante) organe din întreg Universul cunoscut: creierul uman. Restul de 90% rămâne în general nefolosit, deşi ne este disponibil. Se estimează că Albert Einstein, adultul cu autism, şi-a folosit doar 15% din potenţialul creierului său.

Tri st este că ne folosim potenţialul în cele mai ciudatemo-durijcu putinţă: de la descoperiri, tehnică, până la planuri de distrugere şi autodistrugere. Gândim pesimist şi suntem îndem-naţi să eliminăm cu forţa poate cel mai important bagaj al nostru: inconştientul! Furaţi de mirajul împlinirii dorinţelor peste noapte, uităm să privim la detalii şi la contexte.



Ai îndelung răbdare cu cei care au nevoi speciale, cum este copilul cu autism, dar fii aspru cu tine însuţi şi fii ferm faţă de munca care trebuie depusă. Trebuie să te simţi confortabil în senzaţia de disconfort. Pentru că în viaţă există o stare de tensiune minunată pe care disconfortul ne permite să o depăşim şi mai apoi să excelăm. Dacă însă nu renunţi. Da. Este dificil. Totul este dificil înainte de a fi uşor.

Astăzi, declară că vei începe o zi şi o viaţă nouă. Petrece

timp cu vârstnicii, dar învaţă şi de la cei mici. Nu este important cine ne învaţă, cât înţelepciunea pe care o descoperim la acel cineva. Şi poate să fie oricine. Chiar şi un copil cu autism – avem atât de mult de învăţat de la un copil cu autism (viaţa este mult prea scurtă pentru a o risipi detestând pe ceilalţi cu superioritate). Şi să nu uităm adulţii cu autism. Este necesar ca societatea să cunoască şi să înţeleagă atât copiii, cât şi adulţii afectaţi de autism.

Şi, mai înţelept, să folosim expresia *„persoană cu autism”* în loc de, pur şi simplu, cuvântul „autist”. De ce toate acestea? Acest lucru subliniază persoana, caracteristicile şi diferenţele sale, independente de autism. De asemenea, a defini o persoană printr-o dizabilitate este o formă de discriminare. Iar persoanele < u autism, fie că au un IQ ridicat, fie că au un IQ scăzut, sunt aici! Printre noi! Lângă noi! Chiar şi lângă tine! Nu trăiesc într-o altă galaxie, nici în faţa unui zid. Sunt parte a lumii, o societate în care există loc pentru diversitate. Să le acceptăm aşa cum sunt, fără a le judeca, fără a le cataloga, fără a le eticheta! Să le înţelegem! Aflând despre lumea lor, înţelegându-le, aflăm de fapt despre noi, cei fără autism.

învaţă să relaţionezi cu oamenii, nu doar să foloseşti cuvinte. Cuvintele tale pot să zidească sau pot să dărâme – ce alegi? Cuvintele tale pot să fie cuvinte de încurajare sau de descurajare, pot să fie laude sau critici – depinde ce alegi. Iar asta depinde doar de tine.

Observă calităţile oamenilor, a copiilor, a celor din jur. Albert Einstein credea că în fiecare copil se ascunde un geniu. Fiecare copil cu autism are un dar. Nu ştie însă ce să facă cu el. Noi îl putem ajuta să îl descopere, să îi arătăm direcţia pe care să o urmeze. Este posibil ca tocmai el să contribuie la evoluţia lumii noastre, „nonauţistă*. şi noi îl putem ajuta în acest sens (dar una este să îl direcţionezi, alta este să îl manipulezi).

Ascultă muzica lui Mozart. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Muzica lui Mozart activează aproape 100% din scoarţa cerebrală. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

DESCOPERĂ-TE, APOI REINVENTEAZÂ-TE

La psiholog, oamenii vin după reţeta fericirii. Mulţi vin după sfaturi concrete. Şi eu le spun deschis că este doar un stereotip să crezi că psihologii dau sfaturi. Menirea psihologului este de a-şi îndruma ^aproapele* să înţeleagă ce îi face bine şi ce îi face rău – mai important: să îşi recapete legătura cu resursele lui interioare. Fiecare dintre noi deţine resurse cu ajutorul cărora poate să îşi facă viaţa aşa cum şi-o doreşte, după calitatea gândurilor sale. Doar că uneori, în situaţii dificile, existenţiale, dramatice, omul pierde legătura cu aceste resurse, iar psihologul îl ajută să restabilească circuitul.

Folosit în psihologie ca instrument de lucru proiectiv, desenul are întotdeauna o semnificaţie, condus şi susţinut fiind de tendinţele inconştiente (proiecţia exterioară a lumii interioare scapă controlului conştient şi voluntar). Astfel, desenarea unui arbore sau a unui trandafir sau a unui cerc chiar, ca o proiecţie a personalităţii, joacă acelaşi rol pe care îl are şi oglinda: de a dezvălui imaginea proiectată în aceasta. Djn fericire, fiecare dintre noi suntem unici, iar când este vorba despre exprimarea personalităţii, critici le artistice sunt de prisos.

Momentul în care eşti jos şi îţi este greu este momentul în care tu decizi să fi jos. Priveşte în astfel de momente, când ai lacrimi în ochi şi când nu mai crezi în tine, durerea te sfâşie, priveşte într-o oglindă şi vezi imaginea: aceea este cea mai importantă persoană pentru tine în toată viaţa ta. Şi nu poţi să îţi

permiţi ca acea persoană să o ţii mult în durere şi în neîncredere, nu poţi să îţi permiţi.

Este foarte important şi sprijinul celor din jur, cei din jur să vină spre tine. Dar oamenii, în general, fug de suferinţă şi atunci te ocolesc, atunci se protejează, instinctiv. Iar tu, cel care suferi, ai senzaţia că celor din jur nu le pasă, îţi minimalizează durerea, pierderea, şi se creează o prăpastie între tine şi restul lumii. Pe de altă parte, oamenii nu ştiu să se comporte în astfel de situaţii, nu ştiu cum să reacţioneze, nu ştiu ce să spună.

Singura persoană care te poate ajuta eşti tu! Şi un singur om te face fericit: tu însuţi! Dacă într-un anume moment îţi spui că nu se mai poate, cu siguranţă că în acel moment nu se mai poate. Dar dacă îţi spui că totul este posibil şi ai încredere în tine, atunci îţi regăseşti resursele, (re)găseşti şi oportunităţile, (re)găseşti soluţia. Totul este o decizie.

Dacă eşti fericit, zâmbetul vine de la sine. Şi acest zâmbet te ajută foarte mult în viaţă, îi ajută şi pe cei din jurul tău – ideea este (esenţial este) ca în acele momente existenţiale, dramatice, chiar dacă nu ştii ce să spui, nu evita legătura cu cel care suferă, şi chiar asta să îi spui: „nu *ştiu ce să Iţi spun',* dar să ştie că eşti acolo, alături, şi are tot sprijinul tău.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. închide ochii şi gândeşte-te la o tufă de trandafiri. Când imaginea din minte îţi este clară şi vezi toate amănuntele, deschide ochii şi desenează această tufă.

Să vorbim despre această tufă de trandafiri (pentru ca asociaţiile libere să fie stimulate, psihologul orientează fluxul imaginativ al părintelui prin întrebări). Ce fel de tufă este? Este foarte mică? Este foarte mare? Este groasă? Este subţire?

Are flori? Dacă nu are flori – de ce nu are flori? A avut flori? Ce s-a întâmplat cu florile? Dacă are flori – ce fel de flori sunt,

ce culoare au? Are multe flori sau câteva? Sunt boboci? Are Irunze? Cum arată frunzele? Cum sunt rădăcinile? Sau poate că nu are rădăcini? Sunt rădăcini lungi şi puternice sau plăpânde? Sunt răsucite? Are spini? Cum se apără, dacă i-ar invada cineva spaţiul? Trebuie să se apere? De ce? De când? Pentru ce?

Unde se află? într-o grădină, într-un parc, într-un oraş, într-un deşert? Este într-un ghiveci sau creşte direct din pământ sau prin ciment? Ce este în jur? Sunt şi alte flori sau este singură? Sunt copaci, animale, păsări, oameni? Cum apar copacii? Cum convieţuiesc? Este ceva în jur, vreun gard? Dacă este un gard – cum apare gardul? Sau este într-un loc deschis? Are suficient aer? Are suficientă apă? Cum trăieşte? Are cineva grijă de tufa de trandafiri? Cum este vremea pentru această plantă? Cum se simte? Mai are nevoie această tufă de trandafiri de ceva?

Cum este să fii o tufă de trandafiri? Fiecare dintre noi suntem precum această tufă de trandafiri. Să îţi aminteşti că atunci când ai o floare, important este să o uzi zilnic, să sapi pământul la rădăcina trandafirului, să îi vorbeşti în fiecare zi, să îi arăţi că îţi este dragă. Şi, astfel, floarea va înflori frumos. Şi îţi va bucura ochii şi sufletul. Aşa suntem şi noi, fiinţele umane: este important să avem grijă de noi în fiecare zi, să avem grijă ce ne spunem, să fim orientaţi spre nevoile noastre, şi astfel vom ajunge să înflorim. Dar ce flori vom avea?

Trandafirul este un simbol al vieţii. Acum, vorbind despre această tufă de trandafiri, am aflat de fapt câte ceva despre tine. Frumoasă, mică, mare, această tufă de trandafiri conţine istoria vieţii tale. O poţi nega, o poţi accepta. *„Poţi să te plângi că tufele cu trandafiri au spini sau poţi să te bucuri că tufele cu spini au trandafiri”,* adaugă Abraham Lincoln, adultul cu autism. Poţi învăţa multe despre tine folosind asemenea elemente din psihologia proiectivă. Tu eşti această tufă de trandafiri, ai vorbit despre tine: este „oglinda” metaforică a ceea ce eşti tu (vorbim doar despre ceea ce recunoaştem la noi înşine).

în continuare, port cu fiecare părinte din grupul-suport o discuţie liberă pe marginea desenului, despre cât din ceea ce

şi-au imaginat şi reprezentat prin desen are legătură cu viaţa lor şi cu aşteptările lor reale. Sunt astfel aduse la lumină o serie de situaţii şi trăiri din viaţa lor, relevante pentru înţelegerea, evaluarea şi terapie (când şi dacă este nevoie). Ca psiholog, urmăresc puterea, susţinerea, agresivitatea, relaţionarea, importanţa.

Trebuie avute în vedere, în abordarea interpretativă, unele detalii semnificative ale întregului desen, oricare ar fi testul folosit: poziţionarea în pagină (în sus, în jos, în centru, în dreapta, în stânga), caracteristicile trandafirului, îngroşarea sau corectarea sau ştergerea unor elemente, prezenţa unor elemente decorative, dar şi prezenţa unor elemente pe fundal (flori, frunze, ghimpi, arbori, apă, iarbă, soare, păsări, pietre, oameni, gard, şi aşa mai departe). în fine, îţi poţi formula ipoteze despre nivelul dezvoltării intelectuale şi afective, a delimitării dintre normal şi patologic sau a orientării şi selecţiei vocaţionale.

Coroana întregii tufe de trandafir (închisă, deschisă) reprezintă deschiderea, respectiv închiderea persoanei spre mediul social. O tufă mică de înălţime relevă o personalitate timidă şi introvertită. O tufă mare de înălţime denotă o persoană entuziastă, deschisă către ceilalţi.

Tufa desenată în partea de sus a paginii este tipic pentru o persoană idealistă, plină de vise. Tufa desenată la mijloc este simptomul unor comportamente egocentrice, caracterizat de nevoia de a se simţi în continuu în centrul atenţiei. Tufa desenată în josul paginii denotă o anume nesiguranţă şi nevoie de protecţie.

O deosebită atenţie o merită rădăcina, simbolul afectivităţii, a emoţiilor, a raportului dintre mamă (rădăcini) şi copilul (trunchiul). Trunchiul trandafirului exprimă siguranţa personală. O tufă cu rădăcini relevă o legătură profundă a persoanei cu familia, cu mama, mai ales, este esenţa sa vitală. Acest raport afectiv stabil îi permite persoanei respective să facă faţă dificultăţilor în viaţă. O tufă fără rădăcini indică lipsa unui

raport real, solid cu pământul, esenţa vitală (mama), este vorba despre o persoană nesigură şi instabilă emoţional.

Soarele reprezintă figura paternă. Când este reprezentat alături de tufă, în desen, exprimă nevoia de majoră atenţie din partea tatălui.

O tufă cu frunze care cad exprimă melancolie, persoana este o fire sensibilă, un timid care simte nevoia să fie mereu asigurat. O tufă bogată în frunze, pe ramuri, exprimă un caracter întreprinzător, cu multă dispoziţie de a face lucruri.

Ghimpii simbolizează experienţele vieţii, încercările şi durerile prin care trecem cu toţii pentru a putea înţelege adevărata frumuseţe a existenţei. Ghimpii, totodată, reflectă agresivitatea şi mecanismele pentru apărare, protecţia.

O tufă de trandafiri plasată într-o grădină, într-un mediu cu copaci, alte flori, ciuperci, pasări: sensibilitatea este caracteristica principală a acestor persoane care instaurează relaţii armonioase cu familia şi cu natura (ambianţa).

Atenţie la elementele şi copacii din fundal. Un copac cu un cuib de pasăre pe trunchi este un simbol al unei legături puternice cu figura maternă. Persoana simte nevoia unei protecţii materne pentru a putea face faţă vieţii. Un copac cu fructe pe ramuri indică o persoană foarte generoasă, extravertită, bogată în sentimente. Un copac cu fructe suspendate în coroană indică o persoană nesigură, poate chiar melancolică.



Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Priveşte „drumul vieţii”, traseul dintre momentul naşterii şi momentul prezent. Au fost momente bune, au fost momente rele – punct! Călătoria este mult mai uşoară atunci când nu cari trecutul cu tine.

Nu trăi din amintiri. Sunt mulţi care trăiesc din amintiri şi, în felul acesta, trăiesc în trecut. Or, aceasta te împiedică să găseşti binecuvântările prezentului. Abandonează amărăciunea.

Amărăciunea întunecă perspectivele şi îngustează orizonturile. Nu lăsa aceste lucruri să se întâmple. Oamenii îţi pot greşi o dată şi tu să te simţi rănit tot restul vieţii. Zâmbeşte-le din nou! Tot gratis este şi acum, dar acum zâmbetul are forţă, are atitudine!

Schimbarea întotdeauna se naşte din durere. De fiecare dată când te vei îndoi de tine însuţi, când viaţa ţi se va părea prea grea pentru a fi îndurată, întoarce-te la acest trandafir simbolic şi aminteşte-ţi ce reprezintă acesta. Trecutul (fiecare încercare, fiecare provocare, fiecare greşeală, fiecare cădere) este cel în care ai învăţat lecţia. Viitorul este cel în care pui în aplicare lecţia învăţată. Nu renunţa între timp. Şi se vor transforma fiecare într-o bună zi într-o petală magnifică. La fel ca şi această tulpină plină de spini, suferinţa conduce către lumină şi permite atingerea seninătăţii. Concentrează-te în fiecare zi asupra inimii trandafirului. Forul tău lăuntric este întotdeauna fericit. Aşadar, fii fericit! îndrăzneşte!



Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

încrederea. Este foarte importantă într-o relaţie. Este de asemenea foarte importantă într-o situaţie clinică şi terapeutică. De ce este încrederea cel mai important lucru în relaţia cu „aproapele”? Dacă un părinte nu se simte în siguranţă pentru a avea încredere în tine, nu va fi sincer cu tine. Şi atunci, aflat în terapie, nu are niciun rost să încerci să îl „vindeci”.



Autismul este o blocare în dezvoltarea psihică a copilului. Copilul cu autism nu mai poate să deosebească obiecte sau subiecte, nu are abilitatea de a iniţia şi dezvolta relaţii sociale, exprimă interes restricţionat şi repetitiv. Persoanele cu autism simt: plâng, râd, se bucură, sunt triste, furioase, geloase – da! poate să fie uneori dificil de a-şi canaliza emoţiile, dar ştiu să arate că simt, în felul lor bizar.

Copilul cu autism este unul foarte special. Solicită foarte mult adulţii şi persoanele care îl înconjoară.

Metaforic vorbind, dacă privim viaţa ca pe o scară, fiecare dintre noi urcăm trepte diferite, cât mai înalte, în funcţie de capacităţi, nu neapărat exploatate la maxim. Este clar că potenţialul unei persoane cu autism se opreşte undeva, pe chiar primele trepte ale scării. Şi părinţii, cu terapeuţii, cu psihologul, cu manualele, pot încet, treptat, să găsească breşe, să găsească punţi de a comunica. Sarcina tuturor, căci sunt o echipă, este uriaşă: ca împreună să îl sprijine pe copilul (şi ulterior, adultul)

cu autism să mai urce măcar încă o treaptă, şi apoi încă una, şi poate încă una, în funcţie de potenţialul lui.

Important este, mai întâi, să nu fie izolat: incluziunea socială este una dintre cheile de îmbunătăţire a calităţii vieţii persoanelor cu autism şi un factor esenţial pentru creşterea capacităţii lor de adaptare, de dezvoltare personală. Da. Este greu să îl faci să progreseze. Dar cu sprijin adecvat, persoanele cu autism pot beneficia de posibilitatea de a participa în medii obişnuite, care îi încurajează să se bucure de o viaţă socială, integrată şi normalizată. în fine, sprijinul vine prin terapie.

Da. Este nevoie de terapie. Nu recomand, nici nu împărtăşesc doar o singură formă de terapie. Cer părinţilor să se familiarizeze aşadar cu toate, să păstreze şi (cât mai ales) să folosească ceea ce le este util pentru obţinerea propriului succes în lucrul cu copilul lor, şi să ignore restul. Pentru că fiecare copil cu autism este unic şi are propriile nevoi, unice. Răspunsul la aceste nevoi nu le aduce doar o terapie sau doar alta – răspunsul vine însă doar din dăruirea părintelui (familiei).

Ca psiholog, nu trebuie să îi sperii şi să le induc părinţilor depresie – sigur, dacă urmăreşti asta, este foarte uşor. Oamenii speriaţi nu vor accepta logica gândirii. Majoritatea oamenilor nu gândesc, nu ştiu să gândească, fiind uşor de manipulat şi reacţionând emoţional potrivit unor noţiuni preconcepute. în plus, necunoscutul, pe lângă faptul că sperie, încurajează difuzarea de informaţii false, eronate. Ca psiholog, vreau să îi motivez, să îi încurajez pentru a face primul pas către lumea copilului lor cu autism. Zonele în care autismul se manifestă sunt provocări (nu persoane cu handicap) în limbaj şi comunicare (există persoane care nu vorbesc, dar se comunică cu gesturi sau picto- grame, şi persoane capabile de a stăpâni mai multe limbi). Sunt provocări (nu eşec) în relaţiile sociale (există persoane care evită contactul vizual sau sunt sensibile la medii zgomotoase, şi există persoane care ţin conferinţe).

Da. în faza de iniţiere, copilul cu autism are nevoie de sprijin, de îndrumare şi de structurare. Ce poate copilul cu autism să facă singur? Pornind de la acest lucru mărunt, construiesc mai departe (construim un program personalizat). Copilul cu autism necesită o atenţie deosebită, necesită stabilirea de scopuri şi de obiective foarte mici, urmărite minuţios, pas cu pas, potrivit cu necesităţile sale. O serie de nevoi trebuie

acoperite. Fiecare persoană cu autism desfăşoară însă activităţi raportat la nivelul lui de dezvoltare.



„/mi *plac mai mult visele despre viitor decât istoria trecutului”,* mărturisea Thomas Jefferson, adultul cu autism. Oamenii care îşi împlinesc visele (dorinţele) nu au ceva special, doar fac ceva diferit. Lucrul care ne separă este modul în care gândim, nu talentul. Toate marile împliniri încep de la o idee, ceva ce nu există, încă. Apoi devine un plan scris în jurnal. Şi apoi devine mişcare, acţiune. Şi apoi devine realizabil. Circumstanţele tale sunt doar circumstanţe temporare şi, după ce vei avea izbânzi, acestea vor deveni povestea ta.

Dar totul începe cu ziua în care încetezi să îţi găseşti scuze. Când ştii că vrei ceva – că vrei ceva cu adevărat – atunci nu ai nicio scuză să nu te pui pe treabă. Iar primul pas este reprezentat de obiective (sau ţinte). Pentru a ajunge unde vrei, ai nevoie de obiective. Care este diferenţa între a lucra cu obiective şi a lucra fără obiective? Răspunsul este simplu: rezultatele. Pentru că fără obiective nu ai nicio şansă. Oricât de mult aş vrea să spun că se poate fără obiective în autism, autismul mi-a arătat exact opusul. Şi, în plus, eşti mult mai obosit dacă lucrezi fără un obiectiv – cu un obiectiv, lucrurile nu sunt neapărat mai uşoare, dar sunt cu siguranţă mai uşor de atins.

Obiective înseamnă planificare. Planificare pe termen lung şi pe termen scurt. Când un ziarist relatează un eveniment, trebuie să răspundă unui set de întrebări: cine? ce? când? unde? cum? cât? în ce fel? Prin urmare, alege un obiectiv şi supune-l întrebărilor. în fine, pentru a atinge un obiectiv pe termen lung este nevoie să îl împărţi în alte obiective pe termen scurt, detaliate, punctuale: împlinind aceste obiective pe termen scurt, unul după celălalt, treptat şi cu îndelung răbdare, atingi obiectivul pe termen lung, final (poţi să îţi fixezi un obiectiv în fiecare lună, vreme de un an de zile).

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Priveşte „drumul vieţii” şi gândeşte-te din nou la această perioadă, între momentul naşterii şi momentul prezent, apoi între momentul naşterii şi momentul inevitabilului sfârşit. Sigur, nimeni nu ştie cât mai are de trăit. Şi nimeni nu se gândeşte dimineaţa, când coboară din pat, că aceea ar putea să fie ultima zi din viaţa lui. Mai degrabă ar bate în lemn.

Moartea vine pentru toţi şi nu suntem avertizaţi din vreme. Acum, priveşte şi gândeşte-te, vizualizează perioada, traseul dintre momentul prezent – de ce suntem aici, acum? – şi acel moment, gândeşte-te la acea zi, când se termină. Refuzăm, din superstiţie, să vorbim despre asta, să ne imaginăm ce am face dacă am şti. Deşi ştim. Şi toate dorinţele acelea refuzate, refulate, perfect realizabile de altfel, unele chiar ridicol de simple, de naive, le amânăm permanent, până în ultimul moment, până este prea târziu.

Nu poţi avea vreodată toate detaliile, ci doar câteva. Gândurile şi imaginile care îţi trec prin minte îţi indică punctul la care vrei să ajungi, scopul tău, linia de sosire. Dar fără scop, fără un vis, fără un ţel, nu există direcţie. Nu ai încotro să mergi. Nu există nici start, nici final. Dacă înţelegi asta şi începi să îţi controlezi gândurile într-un mod conştient, reuşeşti să îţi manevrezi cu uşurinţă propriul destin.

Nu există un viitor fix. Dar în momentul în care aduci în câmpul conştiinţei tale o anumită posibilitate, atunci îţi concentrezi energia să creezi acest lucru. Fiecare dintre noi creăm scenariile pe care le credem adevărate şi astfel alegem una dintre posibilităţile infinite. în ce investeşti? Investeşti în posibilităţile pe care le auzi în jurul tău sau investeşti în tine? Investind în tine, întotdeauna vei primi rezultatele cele mai mari, câştigurile cele mai mari. Bursa arbitrară este imprevizibilă – viaţa este imprevizibilă – dar bursa ta de valori depinde întotdeauna doar de tine. Atunci când vei investi în tine, vei fi pregătit şi, prin urmare, lucrurile negative nu te vor afecta. Atâta vreme cât îţi canalizezi energia asupra lucrurilor pe care le auzi în jurul tău, efectele acestor lucruri se vor reflecta asupra ta.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Adu viitorul către momentul prezent, vezi ce poţi face pentru viitorul tău, stabileşte ţelul, linia de sosire, şi mergi într-acolo: un obiectiv care este împlinit peste cinci ani –

vizualizează acest moment, tu şi copilul cu autism, familia. Respiri acest moment şi trăieşti acest moment. Peste cinci ani, tu unde eşti? (cer părintelui să facă pur şi simplu cei cinci paşi pe „drumul vieţii", aflat imaginar în faţa sa sau chiar având întins în faţă un şnur roşu). Ce vezi? Şi asta se numeşte viziune. Viziunea înseamnă ce vezi când te uiţi la viaţa ta şi ce vei face pornind de „aici şi acum", în funcţie de ceea ce vezi.

Clarifică-ţi viziunea. Reuşesc doar aceia care spun „vreau" şi „pot *să fac asta"* şi „eu *merg acolo"* şi *„acum",* nu „aş *vrea",* nu „eu *îmi doresc să merg acolo"* sau „eu o *să merg acolo",* nu condiţionează *„mai întâi şi mai apoi".*

Gândeşte-te la un obiectiv. Cum îl vezi? Cum îl auzi? Cum îl simţi? Şi, de ce nu, cum îl mirosi sau guşti? Vizualizarea este foarte importantă, însă mai important este modul în care ne simţim, sentimentele pe care le trăim în momentul vizualizării, mişcările. Foloseşte-ţi toate căile senzoriale. Dacă îi oferi creierului informaţii pe toate canalele senzoriale, informaţia se va imprima cu o acurateţe magnifică la nivel conştient şi subconştient.

Trebuie să visezi spre înainte şi să planifici spre înapoi. Foloseşte-ţi imaginaţia! Poţi să îţi foloseşti imaginaţia pentru a elabora scenarii posibile din viitorul tău sau – pur şi simplu – pentru a visa cu ochii deschişi. Chiar dacă tinzi spre scenarii idealiste, nu este grav. însă, dacă crezi, asta se vede în atitudinea ta. Atitudinea nu este ceea ce faci, ci cum simţi în legătură cu ceea ce faci. Dacă crezi, asta transmiţi (dacă nu avem încredere că putem realiza ceea ce ne propunem, este greu să trăim acele sentimente de bucurie şi satisfacţie asociate cu obţinerea a ceea ce ne-am propus). Cum este? Cum te simţi? îţi urmăreşti visul, îţi imaginezi că s-a împlinit întocmai cum îţi doreşti. Şi din acel punct priveşti înapoi. Ce trebuie să faci ca să ajungi aici? Ce decizii ai luat ca să ajungi aici? Ce obiective ai realizat? Care sunt paşii?

Apoi îţi construieşti o cale, îţi faci un plan în direcţia respectivă şi defineşti nişte puncte clare de acţiune, iar când revii în momentul prezent calea este deja trasată şi o urmezi pas cu pas pentru ca visul să devină realizabil. Fă un pas în urmă şi cu fiecare pas în urmă îţi alegi obiectivul care ştii de acum că te conduce la obiectivul final (nr. 5): obiectivul nr. 4, obiectivul nr. 3, obiectivul nr. 2, obiectivul nr. 1 – eşti în momentul prezent.

Stabileşte-ţi clar toate detaliile. Dacă îţi imaginezi un detaliu poţi acţiona spre îndeplinirea lui şi îl poţi transforma în realitate. Acum te îndrepţi din nou către obiectivul final, vizualizând cu fiecare nou pas obiectivul propus pentru acest pas. Când ai decis, ai ţinut cont de lucrurile importante? Ai respectat ordinea priorităţilor? Ce nu ai realizat? De ce? Cum ai putea să realizezi? Ar trebui să realizezi? Ai ajuns la obiectivul final. Respiri acest moment şi trăieşti acest moment. Decide că trebuie să fie extraordinar ce se întâmplă.

Planul ar trebui să fie scris sau este îndeajuns (suficient) să îl avem în minte? Unul dintre puncte, legi, principii (dacă vrei să le numim astfel) este: ca să fie practic, esenţial este ca planul, planul trebuie să fie notat, scris undeva.

Un alt aspect: să fie ţinte provocatoare – *„Pentru cei mai mulţi dintre noi, marele pericol nu este că ţintim prea sus şi nu reuşim, ci că ţintim prea jos şi reuşim”,* observă Michelangelo Buonarroti, adultul cu autism. Toate lucrurile măreţe care s-au făcut nu s-au făcut cu ţinte normale şi mediocre. Toate lucrurile mari pe care le faci în viaţa le faci cu astfel de ţinte, mari şi îndrăzneţe. Trebuie să ceri rezultate, să te aştepţi la rezultate.

Vorbeşte cu cineva care a atins deja obiectivul tău – iar asta vine din exerciţiu, din observarea altor părinţi şi învăţând de la aceştia. Primul lor vis care a trebuit să devină realitate nu a fost visul cel mare. Visele mari devin realitate pentru că au fost dispuşi să plătească preţul pentru visele mici în lungul drumului.

De fiecare dată când rezolvi un proiect sau un obiectiv mai important, întreabă-te *„Ce am făcut bine?”* şi *„Ce voi face diferit data viitoare?”.*



Copilul cu autism face parte din soluţie, nu face parte din problemă. Şi tu, ca părinte, poţi controla acest lucru. O muncă imensă de acum înainte. Totul pare foarte simplu: exersezi până devii cel mai bun. Plăteşti preţul înainte, apoi te poţi bucura de realizări.

Fiecare program de studiu este structurat, împărţit în obiective foarte mici şi foarte clare. Clare şi scrise (toţi oamenii de succes gândesc pe

hârtie). îi numim paşi. Munca de zi cu zi sau un anumit interval de timp este structurat, cu obiective clare şi împărţit în paşi mici. Câte obiective să ne stabilim pentru un an? Nu există un număr magic. Este important să avem un termen limită şi să avem nişte termene sublimită. Pentru că, dacă îţi propui să ajungi aici, într-un anumit punct până la sfârşitul anului, pe parcurs ce distanţă mai poţi să parcurgi? Şi atunci poţi să (re)defineşti: până în martie ar trebui să ajung până aici.

Un plan pe un an îl împart pe luni, după care pe săptămâni şi îl împart pe zile. Ca să ştiu exact cât am de făcut astăzi, mâine, poimâine, ca să ajung acolo până la sfârşitul termenului limită (un an). Pentru că este imposibil să fac astăzi ce am de făcut într-un an, dar ce am de făcut astăzi pot să fac, dar dacă nu ştiu cât este, nu o să o fac. De aceea avem un termen limită mare, după care stabilim nişte subtermene limită în aşa fel încât să facem paşi mici în direcţia respectivă.

O faptă mică este mai bună decât o vorbă mare. Aşadar, nu vorbi despre încercare – este ieftin să vorbeşti – ci acţionează. *„Vrei să ştii cine eşti? Nu întreba. Acţionează! Acţiunea te va descrie şi* te *va defini.”,* atât de simplu spune Thomas Jefferson, adultul cu autism. în autism, cel mai important lucru este să acţionezi.

Activitatea directă cu copilul cu autism implică metode care au drept scop asimilarea modalităţilor de exprimare adecvată a dorinţelor şi emoţiilor personale prin gesturi şi verbalizări acceptabile, interacţiunea adecvată cu ceilalţi copii şi adulţi (salut, mângâiere, să dea obiecte la cerere, să execute sarcini pe măsura capacităţii individuale). Pentru a încuraja stimularea, copilul cu autism trebuie să se simtă confortabil, în condiţii de siguranţă şi motivat, astfel încât fiecare sesiune să se transforme într-o experienţă optimistă. Se pregăteşte un loc în casă unde să lucraţi. Ar trebui să fie un loc cu foarte puţini Stimuli pentru a evita distragerile (dacă eşti constant distras şi nu ai linişte să gândeşti clar, nu ai cum să faci o muncă de calitate).

La început, cele mai multe dintre exerciţii sunt efectuate la masa de lucru, şedinţa fiind faţă în faţă cu copilul. Pe această masă pune materialele de lucru, precum şi recompensele: bucăţi de alimente care îi plac foarte mult şi jucăriile sale preferate – pe podea şi la distanţă de masă, întinde o pătură pe care lasă unele jucării. Masa ar trebui să fie

îngustă, pentru a permite apropieri directe cu copilul atunci când este necesar, ajutându-l cu mâinile sale să efectueze sarcini pe care nu le poate, el însuşi, ţinându-i mâinile când începe stereotipiile, sau oferindu-i recompense. Alege un scaun pentru copil, care să fie confortabil, să nu danseze din picioare. Poţi utiliza scaunul înalt.

Pentru munca pe podea, ar trebui să delimitezi spaţiul. Pune o pătură care să aibă o culoare pe care copilul cu autism o îndrăgeşte.

Toate comportamentele pozitive ale copilului cu autism trebuie să fie consecvent întărite: când duce la îndeplinire singur o sarcină, când ia iniţiativa să execute o activitate potrivită sau necesară – spre exemplificare: mersul la toaletă, strângerea jucăriilor, salutul, şi aşa mai departe. Folosim iniţiativa lui şi profităm de interesele sale, aşadar, în scopul de a extrage şi de a beneficia pe deplin de acestea, mai apoi extinde-le treptat către lucruri şi noi experienţe. Când vedem că este atras de un obiect sau de o activitate, îi dăm o comandă pozitivă, legată de aceasta, fructificându-i iniţiativa – spre exemplificare, dacă se duce la masă, îi spunem: *„Văd că te duci la masă, la de pe masă paharul şi adu-mi-ll”.* Sau dacă a luat un creion, îi spunem: *„Ai luat creionul. Bravo! Adu-I la mine să scriem* (să *desenăm, să colorăm}!''.*

Fă o listă cu lucrurile care îi plac, atât de mâncat, cât şi de jucat – acestea sunt numite stimuli, şi vor servi în terapie ca recompense (stimulii sunt orice lucruri care îi plac copilului cu autism, în plus faţă de activităţi, de alimente şi de jucării, pot să fie sociale, cum ar fi contactul fizic, lauda, exclamaţiile de bucurie).

Seturile pentru pictură sau seturile pentru realizat tot felul de obiecte decorative sau chiar plastilina (există şi seturi pentru confecţionat diverse modelaje) – altfel spus, jocuri care implică lucrul manual şi stimulează creativitatea – reprezintă un instrument de lucru excelent pentru copilul cu autism. în jocul cu plastilina, pe lângă stimularea creativităţii sunt stimulate şi aptitudinile motorii ale mâinilor. îmbinarea pieselor de puzzle oferă o senzaţie de satisfacţie tactilă, iar modul în care imaginea prinde contur pe măsură ce puzzle-ul este construit îl face pe copilul cu autism să se bucure de intensitatea culorilor. Culorile intense, precum şi experienţa tactilă pe care o presupune îmbinarea pieselor de lego, reprezintă de asemenea o modalitate extraordinară de stimulare.

Menţine o atitudine pozitivă şi credinţa în copilul tău cu autism – nu uita că se străduieşte zi de zi. Ghidează, oferă ajutorul şi alternative atunci când este lipsit de iniţiativă. Nu uita să foloseşti întotdeauna un limbaj clar, cu instrucţiuni specifice şi propoziţii scurte: comenzile adresate copilului cu autism vor fi constructive, fără reproşuri şi fără critici, simple şi clare, iar dacă acesta refuză, schimbăm comanda sau amânăm pentru mai târziu cu solicitarea. Atunci când vrea ceva şi ţipă sau are un alt comportament neadecvat prin care îşi manifestă dorinţa (plânge, bate din picioare), îi oferim un model de comportament adecvat, pentru a obţine ceea ce doreşte – spre exemplificare: *„Dacă îmi spui, îţi dau!”* sau *„După* ce te *linişteşti, mă joc cu tine!”.* Folosim doar mesaje pozitive şi cât mai puţine negaţii şi interdicţii care întăresc reacţiile opoziţionale – spre exemplificare: *„Pune jucăriile în coş!”* în loc de *„Nu, jucăriile în coş!”.* în fine, dacă doreşte ceva foarte mult şi nu renunţă, pentru un timp limitat îi „acceptăm” cererea, dar o transformăm, astfel încât să nu se considere victorios în relaţia cu părintele sau terapeutul (aceasta se prea poate să fie o formă de şantaj din partea copilului). Nu copilul deţine controlul. Controlul se află în permanenţă la adult (părinte, terapeut, umbră).

Pentru a atrage atenţia copilului la masa de lucru este indicat să implici în exerciţiu unele dintre jucăriile sale preferate, iar jocul cu acestea va fi ca o parte din recompense (bulele de săpun, de obicei, sunt întotdeauna foarte atractive pentru a atrage atenţia). Copilul cu autism are nevoie să primească cât mai multă atenţie pentru comportamentele pozitive – metoda suportului pozitiv – trebuie aşadar lăudat şi recompensat cât mai des posibil, spunându-i „foarte *bine!”, „bravol”,* chiar bătând din palme şi mângâindu-l. Să facem tot posibilul să îl surprindem atunci când face un progres şi să îi oferim atenţie sporită atunci când lucrează independent. Recompensa nu trebuie vreodată dată gratis sau ca mită.

Mulţi dintre copiii cu autism întâmpină dificultăţi în ceea ce priveşte procesarea informaţiei senzoriale. Unii sunt sensibili la atingere, în timp ce unii au o sensibilitate deosebită la sunete sau la lumină. Jucăriile din plus, care scot diverse sunete sau

au luminiţe pot să fie foarte atractive pentru copilul cu autism, mai ales pentru cei mai mici. Copiii mai mici sunt fascinaţi de rime, iar cei mai mari sunt adesea pasionaţi de istorie şi de ştiinţe, ceea ce îi putem face să descopere în cărţi (cărţi cu tot felul de activităţi, cărţi cu poveşti sau cu poezii) un mod foarte plăcut de petrecere a timpului liber.

Astfel de instrumente, indiferent că este vorba de seturi (cu piese) complicate sau simple, îi poate dezvolta şi abilităţile de comunicare, fiind vorba de nişte jocuri care poate constitui o modalitate de petrecere a timpului liber în familie, jocul de şah dezvoltă inteligenţa, creativitatea şi dă curs preferinţei pentru detalii pe care o au adesea copiii cu autism. Seturile pentru diverse meserii (trusa de bucătărie, trusa de scule, trusa de tâm- plărie, trusa de grădinărit, trusa de doctor, costum de pompier, şi aşa mai departe) presupun jocul de rol, extrem de util pentru copiii cu autism – şi, făcând-o zilnic, devine un obicei.

La finalul termenului se prea poate întâmpla să nu fi realizat unul sau mai multe dintre obiectivele propuse. Ce este de făcut? Primul lucru este să analizăm de ce nu s-a întâmplat. A fost lipsă de acţiune din partea ta sau a fost supraestimare din partea ta? Şi atunci îţi repropui acest obiectiv, în urma celor analizate. Setează un program pentru a lucra cu copilul tău cu autism în care trebuie să ştii că te vei simţi bine şi nu vei fi obosit. Poţi să nu fii capabil să lucrezi cu el în fiecare zi, nu contează. Decide, în avans, de exemplu luni, miercuri şi vineri de la orele 17:00 la orele 18:00, sau când consideri oportun. Bucură-te de fiecare moment de lucru cu copilul, laudă-l şi recompensează eforturile sale (tratează fiecare om ca şi cum ar fi cea mai importantă persoană din lume, fă-i pe oameni să se simtă valoroşi şi importanţi prin cuvinte de apreciere şi admiraţie, complimentează-i cât de des poţi).

Ştiu că ai obosit, însă continuă – acesta este autismul. în autism, nu înseamnă să faci doar ceea ce îţi place, este vorba de a face tot ceea ce este necesar. Când lucrezi, lucrează! Când

eşti cu familia, fii acolo. Când eşti cu copilul, acordă-i întreaga atenţie. Şi, întotdeauna, petrece plăcut timpul împreună.



Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

DRUMUL SPRE IZBÂNZI ESTE PAVAT CU CĂDERI

Câte întâlniri sunt necesare pentru a se rezolva o problemă? Depinde foarte mult de situaţia cu care „aproapele” vine în cabinet. Sunt situaţii în care aplic varianta scurtă a psihoterapie! pozitive (asta înseamnă zece până la douăzeci de întâlniri) şi sunt situaţii când merg spre rădăcinile problemei actuale, a situaţiei actuale, şi atunci terapia poate dura mai mult (uneori durează un an, uneori durează doi ani). Modul în care ne structurăm şi modul în care ajungem să funcţionăm la un moment dat în viaţă, se bazează pe foarte mulţi ani în care am exersat acel mod. Este dificil să spui că poţi să restructurezi sau să reformezi un mod de viaţă în cele zece sau douăzeci de întâlniri, şi atunci mă mulez pe obiectivele pe care le are „aproapele” în terapie. Pentru că lucrez cu obiectivele lui.

Cu fiecare întâlnire avansăm un pas: sunt necesare minim cinci sau şase întâlniri, dar eficient este să lucrăm zece întâlniri. Acesta este ritmul întâlnirilor, cam două luni şi jumătate: este vorba de o întâlnire pe săptămână, iar zece întâlniri înseamnă două luni şi jumătate, în care părintele copilului cu autism va descoperi cu siguranţă multe despre sine însăşi – nu poţi da maximul din tine până nu îţi dai seama cine eşti – va descoperi unde este problema şi cum poate fie să îşi schimbe percepţia asupra autismului, poate chiar percepţia asupra propriei sale vieţi. Va descoperi, în fine, că autismul are şi multe părţi minunate (aşa cum noi toţi avem punctele noastre forte şi punctele noastre slabe).

într-o anume întâlnire îmi propun să avem cu toţii o discuţie liberă, întreg grupul-suport, despre ce a descoperit şi ce a

înţeles fiecare până la acest moment: despre autism, despre responsabilitate şi atitudinea personală, despre limite şi despre visele sale măreţe. Până la urmă, totul este cunoaştere, nu altceva – în atelierul meu, viitoarele proiecte demarează întotdeauna cu acest prim stâlp al templului: cunoaşterea.

Vârsta nu este un obstacol. Poţi oricând să îţi îmbunătăţeşti calitatea vieţii. Partea cea mai frumoasă începe mereu astăzi – eu doresc doar calitate. Trebuie să iubeşti asta. îmi iubesc viaţa şi vreau să o fructific cât mai bine, nu vreau să mă (mai) plâng. Este o stare de spirit, iar acest lucru iese la iveală oricum, aproape indiferent de circumstanţe.

Mai devreme sau mai târziu, trebuie să transformi cunoştinţele pe care le posezi în fapte grăitoare: dacă îţi doreşti fructul, trebuie să te urci în copac – pe scurt, trebuie să treci la acţiune. Gândirea optimistă şi atitudinea joacă un rol important în descătuşarea potenţialului tău, dar strategia prin care poţi împlini obiectivele o constituie trecerea la acţiune.

 * *

Oamenii vor să se simtă valoroşi, preţuiţi. Un copil îţi oferă dragoste necondiţionată – trebuie să învăţăm să oferim şi noi aceeaşi dragoste, necondiţionată de dorinţele noastre (că un copil ar trebui să fie într-un anumit fel). Da. Autismul înseamnă un devotament extenuant. Important este ca părintele să îşi înţeleagă copilul cu autism, să îl iubească necondiţionat, să îl privească cu bucurie. Atunci şi terapiile au succes: copilul cu autism să se poată integra cât mai bine în societate atunci când nu va mai avea terapeutul (îi spunem umbra) lângă el.

Da. Multe uşi se vor închide. Aşa că este bine să te obişnuieşti. Dar împreună, părintele şi copilul său cu autism, vor vedea cât de departe pot ajunge.

Oamenii urmează pe cei care acţionează, nu pe cei inteli- genţi. Pentru că atunci când acţionezi, ai o atitudine cu care atragi oamenii, vor şi ceilalţi să facă ce faci tu. Şi împreună, sunteţi puternici, o echipă. întotdeauna atragi ceea ce eşti: dacă eşti un om orientat pe rezultate şi ai reuşite, vei începe să atragi oameni ca tine (vei deveni ca oamenii pe care ti admiri).

Nu visa, cât împlineşte-ţi visele. Acţionează ca să ai rezultate. Ai nevoie de mici rezultate. Mai bine greşeşti şi cazi decât să nu faci nimic. Uneori reuşeşti, adeseori înveţi şi te ridici. Aceste mici rezultate te fac mai încrezător, mai fericit, mai împlinit personal.

Doresc să subliniez un aspect foarte important. Succesul este foarte simplu, fiind aşadar de urmat nişte paşi – pe scurt: defineşte ce vrei să ai, defineşte sacrificiul pe care trebuie să îl faci ca să obţii acel ceva şi fă sacrificiul! Pasul acesta, sacrificiul sau preţul – negocierea – este cel mai greu. Pentru că a obţine anumite lucruri în viaţă trebuie să renunţi la altceva. La ce eşti dispus să renunţi ca să poţi să ai acel ceva? întotdeauna este un preţ pe care trebuie să îl plăteşti. Dar, după ce l-ai plătit, satisfacţiile curg, unele mai repede, unele mai târziu, unele mai mari, unele mărunte, mai cazi, te ridici – căci doar aşa învăţăm – dar toate se constituie într-un fulminant combustibil care îţi oferă puterea pentru a merge mai departe. Vezi că a meritat. Vin şi compensaţiile. Preţul este de fapt premiul. Este satisfacţia muncii, este satisfacţia lucrului făcut bine în cadrul autismului, care este o lume, dar nu oricare: ţi se deschide o lume fascinantă. Nu este o lume de furnici. Este o lume extrem de largă, plină de mistere şi de bizar. Dar, după ce cunoşti toate aceste aspecte, bizarul ţi se pare de acum normal. Bizarul este normal. De ce? Pentru că ştii legităţile care guvernează în această lume: este legitatea cutare, firesc să existe această reacţie la copilul cu autism.



A fost cel mai mic, într-o familie săracă, cu şapte copii. Nu a vorbit deloc până la 4 ani. Dar, după ce a început, nu se mai oprea. Fiecare adult pe care îl întâlnea era copleşit cu întrebări, la care micuţul dorea răspunsuri clare. Atunci când punea o întrebare la care primea răspunsul *„nu ştiu”,* întotdeauna întreba *„de* ce?*. De fapt, curiozitatea care îl măcina şi dorinţa de a afla mereu ceva nou au fost trăsăturile dominante în viaţa sa.

Când avea 7 ani, a fost dat afară din şcoală, din pricina hiperactivităţii sale şi a capului prea mare. Profesoara a sesizat că avea capul neobişnuit de mare pentru un copil de vârsta lui şi, supărată pentru faptul că mereu

era în mişcare şi făcea tot felul de năzbâtii, a concluzionat că este nătâng, leneş, rău şi un obraznic *„din care nu o să iasă nimic bun”,* l-a trimis prin urmare acasă *„să pască porci”.* Paharul s-a umplut când micuţul a întrebat din ce este făcută apa.

Fiind conştientă însă de inteligenţa nativă a micuţului, mama l-a ţinut acasă şi a început să îl înveţe ea. L-a sfătuit să se aboneze la biblioteca locală şi să citească tot ce poate, iar micuţul a făcut întocmai. Tatăl l-a încurajat să citească oferindu-i zece cenţi pentru fiecare clasic pe care îl citea. Micuţul a început cu prima carte şi a citit toate cărţile de pe rafturi până la ultima: scrieri fundamentale, preţuite în epocă, destinate în primul rând unor minţi mai evoluate.

La 12 ani, micuţul şi-a convins părinţii să îl lase să îşi câştige proprii bani, vânzând ziare, dulciuri şi alte mărunţişuri, pasagerilor din trenurile care treceau prin vecinătate. Curând îşi va publica propriul ziar. La 14 ani, a reuşit să aibă aproape trei sute de abonaţi, publicând comunicatele de presă despre starea războiului civil. Foloseşte câştigurile pentru întreţinerea lui şi pentru a-şi aproviziona laboratorul artizanal de la subsolul casei sale cu diferite substanţe chimice pentru experimente, iar surplusul de substanţe chimice îl ţine în vestiarul său dintr-un tren. După ce aceste substanţe produc un incendiu, este gonit din tren şi obligat să se limiteze la gări.

După ce îl salvează pe fiul unui şef de gară din calea unui tren, tatăl băiatului îl învaţă să folosească telegraful. Animat de această nouă abilitate, pleacă în alt oraş, experimentând acolo cu tehnologia telegrafului şi cu electricitatea. Se întoarce acasă lefter, găsind-o pe mama sa aproape nebună şi pe tatăl său şomer. Pleacă din nou, în alt mare oraş, se angajează cu normă întreagă ca telegrafist şi îşi brevetează prima invenţie. Dar nimeni nu cumpără maşina sa de numărat voturi. însă următorul său brevet, pentru un telex îmbunătăţit, îi aduce tânărului de 22 de ani zeci de mii de dolari. Acum independent financiar – când ai bani, ai şi libertate – îşi dă demisia şi devine inventator.

La 29 de ani îşi deschide primul laborator, locul unde vor apărea cele mai multe dintre invenţiile sale. Numele lui: Thomas Alva Edison, adult cu autism – revista *„Life”* l-a denumit omul numărul unu al mileniului. *„Nu am muncit nici măcar o zi în viaţa mea. Totul a fost distracţie.”,* spunea

Edison. Va înregistra peste o mie de brevete. Unul dintre brevete este pentru fonograf, primul aparat capabil să înregistreze şi să redea sunete, precursorul pickup-ului. în lumea industriei introduce noţiunea de producţie de serie.

Edison avea încă de la naştere un deficit de auz, la una dintre urechi, iar acest lucru s-a agravat odată cu un incident în trenul în care vindea ziarele, când unele dintre substanţele sale s-au amestecat şi au provocat un incendiu. Conductorul a fost atât de furios încât i-a tras o palmă micuţului Edison, chiar peste urechea afectată, iar aceasta a dus la o agravare a auzului. Surprinzător: peste ani, când se găsise o soluţie pentru revenirea auzului, Edison a refuzat orice operaţie, temându-se că zgomotul lumii îi va afecta capacitatea de a inventa. Susţinea că îi va fi greu *„să înceapă să înveţe cum funcţionează lucrurile într-o lume de două ori mai zgomotoasă”!* Una dintre calităţile lui Edison era tocmai această înverşunare de a căuta mereu metode alternative de a învăţa, de a încerca mereu alte şi alte metode în locul celor tradiţionale. *„Am mult mai mult respect pentru oamenii care au o singură idee şi o pun în practică, decât pentru cei care au o mie de idei şi nu fac nimic”,* recunoştea Edison. A dorit mereu să îşi îmbunătăţească stilul de viaţă. în final, Edison a ajuns surd de urechea stângă şi într-o proporţie ridicată şi la urechea dreaptă. Principalul său regret era, însă, că nu auzea

(An tec ul păsărilor nici măcar în aviariul său de peste cinci mii d<* păsări.

Două momente din viaţa lui Thomas Edison m-au impresionat. Primul moment este atunci când s-a hotărât să creeze un mod de iluminare mai bun. Edison ne invită: *„Există o cale* <.1 să *faci lucrul acela mult mai bine – găseşte-o!** Pentru a-şi stimula creativitatea, dormea în fotoliu cu mâna proptită pe cot În timp ce ţinea strâns în pumn o legătură cu bile. Astfel, Edison dflega subconştientului său anumite probleme la care lucra. în momentul în care se scufunda într-un somn profund, scăpa legătura cu bile pe jos, iar zgomotul acestora îl trezea. Când se trezea, scria orice avea în minte, de obicei soluţia la problemă (.ii putea încerca şi tu).

Când a fost întrebat cum de a avut atâta succes în invenţiile ..ile, a spus: *„Am început din punctul în care alţii s-au oprit.”* Idison nu a inventat becul, l-a îmbunătăţit. A lucrat pentru a îmbunătăţi filamentul becului astfel încât să lumineze mai tare: toate au mers bine cu excepţia filamentului, pentru că Edison mi ştia din care material să îl conceapă. A schimbat diferite <aracteristici ale becului electric şi a făcut mii de încercări, dar, la fiecare, becul exploda. Oamenii, când au aflat de proiectul lui, au spus că este imposibil, iar Edison le-a promis că până la Crăciun oraşul va fi iluminat. Deşi prietenii l-au sfătuit să renunţe, Edison le-a răspuns la un moment dat: *„Nu am eşuat. Doar am observat în zece mii de moduri ce nu mergea bine.”* Şi a perseverat, de fiecare dată cu acelaşi entuziasm: *„hai că .ista o să meargă”.* Şi astfel, într-o seară, a creat un bec cu filamentul din Wolfram. Becul a lucit fără oprire timp de două zile, după care s-a stins. Edison l-a perfecţionat şi, în ziua promisă, oraşul a fost iluminat cu becuri electrice.

Edison şi-a dedicat întreaga viaţă cercetării şi invenţiilor. Al doilea moment care m-a impresionat, a fost când Edison avea peste 60 de ani. Laboratorul pe care îl construise în West Orange, New Jersey, era faimos în întreaga lume. Edison numea acest complex, cu peste şaisprezece etaje, *„fabrica mea de invenţii”,* unde lucrau peste şapte mii de oameni. Clădirea principală era masivă (mai mare ca suprafaţă decât trei terenuri de fotbal). De aici, Edison şi echipa sa concepeau invenţii, dezvoltau proto-tipuri, fabricau produse şi le expediau clienţilor. Devenise un model de

cercetare şi producţie modernă.

Edison iubea acest loc. Petrecea acolo ore în şir. Adesea chiar dormea acolo, pe una dintre mesele din laborator. Dar într-o iarnă, laboratorul său este cuprins de flăcări şi întreaga clădire împreună cu zeci de milioane de dolari investiţi s-au mistuit acolo. Cea mai mare parte din munca lui Edison în lungul vieţii era în flăcări. Care a fost prima lui reacţie? Erau orele şase dimineaţa, când a trimis după soţia şi prietenii lui: *»Veniţi repede, repede! Nu o să mai vedeţi vreodată un foc* aşa *mare în viaţa voastră!'.* Un articol din ziarul de a doua zi detalia toată povestea pe larg, inclusiv reacţia lui Edison.

A doua zi, după ce incendiul a fost stins, Edison se uita la ruinele încă fumegând şi a exclamat: „Cea *mai mare valoare în acest dezastru este că toate greşelile pe care le-am făcut până acum au fost mistuite de foc. Slavă Domnului că o putem lua de la zero!'.* Pagubele au fost estimate atunci la aproape şapte milioane de dolari, o sumă uriaşă pentru acele vremuri. Asigurarea făcută de Edison pentru clădire acoperea doar două milioane de dolari, adică mai puţin de jumătate din pagube. Câţi ani avea Edison? Avea 67 de ani.

Majoritatea oamenilor ar fi fost distruşi în această situaţie. Nu şi Edison. „Am 67 *de ani* – a declarat după tragedie – *dar nu sunt destul de bătrân ca să o iau de la început. Mai am multe lucruri de inventat. Am mai trecut prin lucruri ca acestea.'* Edison a refăcut din temelii tot ce a pierdut şi a continuat să inventeze lucruri de care ne folosim azi, a contribuit major la victoria Statelor Unite ale Americii în primul război mondial, deschizând fabrici pe bandă rulantă. Pentru o fabrică de compuşi chimici, care de obicei era nevoie între nouă şi douăsprezece luni pentru a fi deschisă, lui Edison îi erau necesare mai puţin de două luni.

„Nu sunt niciodată descurajat, pentru că fiecare eşec este un pas înainte”, spunea Edison. Nu există eşec. Există doar rezultate. Atitudinea ta faţă de eşec determină ce atitudine vei avea faţă de succes. „Cea *mai mare slăbiciune a noastră este că renunţăm. Cea mai sigură cale pentru a reuşi este ca mereu să mai încerci încă o dată.’,* ne îndeamnă Edison. Căci totul se reduce la a vedea lucrurile, la a le vizualiza. Indiferent unde ai fi, trebuie să fii prezent în acel loc – să ai o viziune pentru viaţa ta. Ceea ce trebuie să vezi este că acel lucru este doar temporar. Dacă în acest

moment există ceva în viaţa ta care nu merge după cum doreşti, acel lucru este doar temporar, îl poţi schimba. Poţi să faci în aşa fel încât, chiar atunci, în acel moment, să înceapă o nouă zi pentru tine.

„Aş vrea să pot trăi 300 de ani – mărturisea Edison – *cred că am idei cât să muncesc pe atâta!”* A murit la 84 de ani, acasă. Bunul său prieten, Henry Ford – adultul cu autism – a colectat într-o sticlă pusă la gura muribundului, ultima răsuflare pe care a dat-o Edison! Sticla a fost sigilată şi păstrată nedesfăcută. Urmaşii lui Ford au fost momiţi cu sume uriaşe, zeci de milioane de dolari, dar aceştia au refuzat banii, considerând ciudatul obiect un bun inestimabil al familiei. Nu este de vânzare.

în noaptea care a urmat funeraliilor, americanii au scăzut luminile, ca un ultim omagiu adus celui care a aprins lumea.



Nimeni nu are garanţie în viaţă. Dar ce trăieşti astăzi reprezintă rezultatul gândurilor tale de ieri şi ce trăieşti mâine reprezintă rezultatul gândurilor tale de astăzi. Ceea ce te mişcă astăzi este un vis, ceea ce te va conduce de acum peste cinci ani va fi un alt vis. Şi visele întotdeauna se schimbă. Şi nu se vor schimba datorită carierei tale sau a familiei tale, ci datorită persoanei noi care deveniţi. Dar întotdeauna progresul copilul cu autism depinde de alegerea ta, ca părinte: viziunea ta, încrederea ta, dorinţa ta, atitudinea ta, dăruirea ta.

Viaţa ideală este chiar în faţa ta: ai notat pe acea foaie, negru pe alb – care este însă visul tău astăzi? Atunci când ştii, ai încrederea că poţi să îţi atingi ţelul, începi să acţionezi în direcţia îndeplinirii acestuia. Acţiunile şi atitudinea ta valorează mai mult decât cuvintele pe care le rosteşti. Ca să îţi realizezi ţelul, indiferent care ar fi, trebuie să te schimbi. Tot ceea ce ştii, tot ceea ce ai făcut până în acest moment, talentul, aptitudinile tale, te-au adus în acest punct. Dar ca să ajungi la următorul nivel este nevoie de schimbare. Să te schimbi nu este confortabil. Este necesar, în autism. Nimeni nu are însă grijă de schimbarea ta, în afară de tine însuţi.

în autism, progresul nu vine din miracole şi simple dorinţe – voinţa optimistă este diferită de gândirea optimistă, tocmai prin faptul că te pune

să priveşti realitatea în faţă şi apoi să îţi declari intenţia de a schimba lucrurile în bine. în timp ce gândirea optimistă îţi oferă viziunea, construcţia, voinţa optimistă îţi cere să recunoşti realitatea aşa cum este, şi apoi să faci tot ce îţi stă în putere să duci lucrurile în direcţia potrivită.

Toate drumurile se deschid în faţa celui care ştie unde merge – astfel să începem fiecare nouă zi. Drumul spre împlinirea visului poate să fie foarte lung – capătul drumului nu este tot una cu capătul lumii – dar pentru a începe să se scurteze trebuie să faci doar un prim pas, cel mai greu, iar ceilalţi paşi îi vor urma de la sine. Sunt obstacole în drumul acesta, între unde sunteţi acum şi unde vrei să ajungeţi. Şi aceste obstacole opun rezistenţe. Vor fi oameni şi lucruri care te vor ţine de o parte, te vor împiedica să ţi le realizezi. Se vor întâmpla diferite lucruri, multe te vor răni, unele te vor dărâma la pământ. Când cazi, tu afli cine sunt ceilalţi.

Optimiştilor li se împlinesc visele, iar pesimiştilor, coşmarurile. Nu te plânge că te simţi doborât, în timp ce nu faci nimic ca să te ridici. Ridică-te! îndrăzneşte să vrei mai mult de la tine, să vrei mai bine. Tu ai un vis măreţ. Ceilalţi pot spune că „nu vei reuşi' sau „nu poţi', dar tu înfruntă-ţi temerile şi ridică-te, scutură-te, umblă – când te ridici, ceilalţi află cine eşti. Alege să ierţi, dar nu le uita numele, şi continuă să continui. Nu căuta scuze, trebuie doar să mergi oricât mai departe. Nimeni nu te va putea opri dacă tu decizi să porneşti din nou. Să porneşti acum. Aleargă. Zboară. Să le arăţi că da, tu ai reuşit.

Cea mai lungă psihoterapie durează cu tine însuţi. Decide să te schimbi. Ai nişte schimbări de făcut. Şi o să le faci toată viaţa, trebuie să fii mereu într-o analiză – eu descopăr în mod regulat nişte lucruri despre mine pe care trebuie să le schimb. Care este lucrul pe care ai vrea cel mai mult să îl vezi schimbat la ceilalţi? Schimbă-I mai întâi la tine (dacă tai doar o creangă nu înseamnă că ai tăiat întreg pomul uscat).

întotdeauna vei găsi oameni mai buni decât tine şi se prea poate ca atunci să te simţi inferior. învaţă de la aceştia, dar nu te compara cu alţii. Nu compara copilul cu autism cu alţii, nici măcar cu alţi copii cu autism. Unii oameni cresc mai repede, alţii cresc mai încet – şi ce este cu asta? Atât timp cât te centrezi pe soluţii, rezultatele nu întârzie să apară. Atât timp cât te centrezi pe probleme, acestea întârzie să dispară. Dacă ţi-ai

propus să reuşeşti, nimeni nu îţi stă în cale, în afară de tine şi de îndoielile tale. Crede în tine. Crede în copilul tău cu autism.

Mâine este construit cu fiecare zi de azi. Pregăteşte în prealabil programele de lucru, recompensele şi materiale de muncă pe care le folosiţi. în fiecare sesiune, se lucrează diferite programe. Ar trebui să fii foarte motivat atunci când lucrezi cu copilul cu autism, pentru ca acesta să se simtă confortabil. Să conferi siguranţă pentru a-l ajuta să iasă din nesiguranţa lui. Nu uita că lucrul la masa de lucru este o experienţă constructivă, ceea ce este foarte important ca el să se distreze în timp ce învaţă – adică: pentru a o asocia cu o experienţă plăcută. Evident, nu ne putem aştepta în prima zi să ne aşezăm pentru a lucra cu copilul cu autism şi toate cerinţele să le execute perfect. Respectă timpul copilului, dar fii constant şi ferm.

Se spune că în confruntarea dintre apă şi piatră, apa va învinge întotdeauna. Nu datorită puterii sale, ci perseverenţei. Ai curajul şi perseverenţa să îţi urmezi visul, acţionează cu entuziasm, în timp, o să câştigi şi înţelepciune, nu doar pasiune.

Munca cu tine însuţi nu se termină aici. Nu se termină vreodată. Trebuie să îţi faci munca de acasă: meditaţie, jurnal, trezirea conştiinţei, identificarea erorilor psihologice şi îndepărtarea lor, deprinderea virtuţilor, dăruirea şi sacrificiul pentru binele celorlalţi. Rezultatele sunt în modul în care îţi construieşti viaţa. Viaţa ta este decizia ta. Fericirea este datoria ta faţă de tine.

Nu există fericire fără înţelepciune. Nu există înţelepciune fără autocunoaştere. Nu există autocunoaştere fără meditaţie şi fără jurnal. Meditaţia înseamnă organizarea minţii. Jurnalul înseamnă organizarea memoriei. Meditaţie înseamnă o viziune profundă asupra lumii tale lăuntrice, cunoaşterea subconştientului, a egoului. Jurnalul înseamnă o viziune de ansamblu asupra vieţii şi monitorizarea reacţiilor tale la circumstanţele exterioare.

Dacă nu ai încă un jurnal, niciodată nu este prea târziu. Câteodată este bine şi mai târziu decât niciodată. Jurnalul este o unealtă puternică (unealta potrivită face jumătate din treabă). Cum se foloseşte jurnalul? Trebuie să ai un jurnal, pentru că nu te poţi baza doar pe memorie. Memoria este infidelă. Fără meditaţie şi fără jurnal nu eşti organizat, nu ai

concentrare. Fără organizare şi fără concentrare, însăşi autocunoaşterea va fi iluzorie, superficială.

Poţi aşterne acum viitorul tău. îndrăzneşte să priveşti doar către înălţimi, nu îţi mai întoarce vreodată faţa de la acestea – *„Nu poţi urca în van: fie vei atinge un punct mai înalt azi, fie te vei antrena pentru a ajunge mai sus mâine”,* susţine Friedrich Nietzsche, adultul cu autism. în drumul acesta, către înălţimi, întotdeauna vei găsi oameni mai jos şi mai slabi decât tine şi se prea poate că unii devin atunci aroganţi. Tu ridică-i, întotdeauna mai este loc în vârf, fii povestea pentru aceştia, dar nu te compara cu nimeni, la în considerare legea afinităţilor psihologice, ia în considerare legea atracţiei (atragi ceea ce eşti şi eşti ceea ce gândeşti), ia în considerare legea semănării (orice vei semăna, aceea vei recolta). Mergi acolo unde vrei să ajungi. Fii acolo unde vrei să fii. Descoperă. Şi te vei descoperi.

De ce toate acestea? Pentru că tu eşti secretul şi cheia viitorului, al tău şi deopotrivă al copilului cu autism. Frumuseţea în această călătorie este puterea de a visa. Visele devin însă realitate doar dacă le defineşti în ţinte. Când ai ţinte, sigur vei avea turbulenţe, vei da peste piedici şi eşecuri. Se vor întâmpla lucruri la care nu te aştepţi, dar toate acestea sunt experienţe care îţi clădesc caracterul. Aşa creşti, aşa te dezvolţi. Singurul lucru care te limitează? Timpul. Din alt punct de vedere, orice ţintă este posibilă, nu există ţintă imposibilă.

Dar nu spune vreodată că nu ai suficient timp. Dispui de acelaşi număr de ore de care au dispus şi Michelangelo Buonarroti şi Abraham Lincoln şi Nikola Tesla şi Albert Einstein şi Cari G. Jung şi W. A. Mozart şi Thomas Edison şi toate celelalte personalităţi cu autism care au revoluţionat istoria, ştiinţa, cultura, civilizaţia. Timpul, aşadar, este suficient pentru oricine îl foloseşte. Leonardo Da Vinci dormea două ore pe zi. Tu?

Priveşte în jurul tău. Sunt atât de multe lucruri minunate, iar unul dintre acestea eşti chiar TU. Eşti un om minunat. în psihologia pozitivă redescoperi bucuria de a trăi – da! cred că acesta este cel mai important aspect. Defineşte ţinte, scrie-le şi revizuieşte-le în fiecare zi (dacă nu ştii în care direcţie doreşti să ajungi, cum să ajungi acolo?). Fii tu tot ceea ce poţi să fii, urmează-ţi propria călătorie şi lucrare lăuntrică – drumul este

întotdeauna în construcţie – iar asta îi va permite şi copilului tău cu autism să fie tot ceea ce poate fi. Fiţi primii, fiţi îndrăzneţi, fiţi încrezători, fiţi diferiţi, fiţi geniali, fiţi corecţi! Nu ştiu unde duce drumul vostru, dar mergeţi mai bine când vă ţineţi de mână. Şi ce este mai bun, urmează să vi se întâmple. Sunteţi unici, iar lumea are nevoie de ceea ce doar voi puteţi oferi.

Apropo, dacă ar trebui să oferi un singur Îndemn unui copil (cu autism) despre viaţă, care ar fi acela?

îţi mulţumesc pentru timpul acordat şi îţi doresc să ai o călătorie bogată în aflarea sensului tău personal şi a minunăţiilor din jurul tău! Iubirea, înţelepciunea, încrederea şi generozitatea să îţi călăuzească paşii! îţi doresc să străluceşti! Şi preţuieşte: *nimic nu valorează mai mult decât această zi.* Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeşte.

Liviu Predescu,
psiholog februarie,
2015 Râmnicu-Vâlcea

CUPRINS